




వ్యక్తిత్వ వికాసం

వ్యక్తిత్వ వికాసం





సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

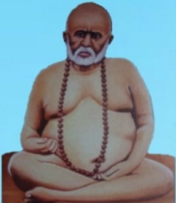

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

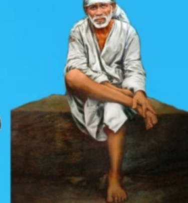
అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. మహానుభావులైన సాధకులు, జిజ్ఞాసువులు జ్ఞాన ప్రచారార్ధం తాము సేకరించిన విలువైన గ్రంధాలను **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్ (www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) **ఆర్కైవ్** వారి వెబ్ సైట్: https://archive.org/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో సాధకులు,జిజ్ఞాసువులు **ఆర్కైవ్** వెబ్ సైట్ ద్వారా అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు.వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) **- సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)**

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

ఆర్కైవ్ వారి వెబ్ సైట్:

https://archive.org/

Internet Archive: Digital Li ×

https://archive.org

INTERNET ARCHIVE

Web Video Texts Audio Software About Account TVNews OpenLibrary

Universal access to all knowledge

Donate | Store | Blog | FAQ | Jobs | Volunteer Positions

Search: All Media Types Advanced Search Hello Komireddy (not you? sign in or log out) Upload

Announcements (more)

Millions of historic images posted to Flickr

Zoia Horn, librarian and activist, dies

Working to Stop Rewriting Copyright Laws via TPP Treaty

Web 426 billion pages saved over time

INTERNET ARCHIVE WaybackMachine http:// BROWSE HISTORY

Welcome to the Archive RSS

The Internet Archive, a 501(c)(3) non-profit, is building a digital library of Internet sites and other cultural artifacts in digital form. Like a paper library, we provide free access to researchers, historians, scholars, the print disabled, and the general public.

Video 1,721,625 movies — Browse (by keyword)

Curator's Choice (more)

Noveltoon: The Stupidstitious Cat
A very superstitious cat tries to catch Buzzy for breakfast but Buzzy outsmarts him. Animation by...

Recent Review

Little Ol Bosko In Bagdad
Average rating:

Live Music 131,731 concerts — Browse (by band)

Curator's Choice (more)

Yarn Live at Towne Crier Cafe on 2014-02-16
01. intro 02. Time Burns On 03. I Hate You 04. Down On Your Luck 05. Lost Cause 06. Christopher...

Recent Review

Grateful Dead Live at Merriweather Post Pavilion on 1985-06-30
Average rating:

Audio 2,095,303 recordings — Browse (by keyword)

Curator's Choice (more)

contra32: Infex - Type-E
How exactly does one create a golem? Although there are many variations in recorded methods and...

Recent Review

KM/TB Sol Rezza 2014
Average rating:

Texts 6,509,320 texts — Browse (by keyword)

Curator's Choice (more)

The Orchid world. A monthly illustrated journal...
No more published

Recent Review

الأسطوانة الرابعة 04 - أبحاث علمية - تربية وتعليم
Average rating:

Most recent posts (write a post by going to a forum) more...

Subject	Poster	Forum	Replies	Date
PLEASE DELETE	kiwi9000	forums	0	1 hour ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: Please change identifier	FishAndChipsWVEW	moviesandfilms	0	2 hours ago
Re: HELP!! need shows recommendations	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago
Re: You don't have to ask, cause you already know	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago
Re: HELP!! need shows recommendations	wmonola	GratefulDead	0	2 hours ago

Institutional Support

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

1. ఉన్నస్థితినుండి ఉన్నతస్థాయికి ఎదగాలనుకుంటున్నట్లయితే...

ప్రియమైన మిత్రులారా,

మీ అందరిలో చక్కటిప్రేరణ కలిగించాలని మీరు చొరవ చూపేలాచేసి ఉన్నస్థితి నుండి ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోవాలనీ, మిమ్మల్ని కార్యసాధకులుగా చెయ్యాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని రూపొందించాము.

వ్యక్తిత్వ వికాసం సంపూర్ణమైనది. ఏ ఒక్క అంశాన్నో అభివృద్ధి పరచుకోవటం కాకుండా, అన్ని అంశాలలోనూ సమగ్రమైన, సంపూర్ణమైన (360^0) అభివృద్ధిని సాధించటం, మీ ఉద్దేశ్యం కావాలి. **మీరు బాగుపడాలంటే, చొరవ చూపవలసింది మీరే!** ముందుచూపుతో ముందడగు వేయవలసిందీ మీరే. **మీ జీవితాన్ని స్ఫూర్తితో తీర్చిదిద్దుకోవటానికి ప్రధానంగా కావలసింది మీ చొరవే!**

సాధారణ వ్యక్తులు అసాధారణ విజయాలను సాధించి చూపటానికి స్ఫూర్తినిచ్చినది : A LITTLE BIT MORE - "ఇంకొద్దిగా, ఇంకొంచెం ఎక్కువగా." అవును. అపజయం పాలైనపుడు నిరాశ చెందకుండా, పట్టుసడలుతూ వున్నప్పుడు, పట్టుదలను సడలనివ్వకుండా – మరొక్కసారి. ఇంకొంచెం ఎక్కువగా, మళ్ళీ మరొక్కసారి–ఇలా **పట్టువదలని గుణమే వారి విజయసూత్రం.** ఇదెంత తేలికైనదంటే – ఎవరైనా అమలుపరచవచ్చు.

మనలో చాలామందిలో **బలంగానాటుకున్న బలహీనత ఏమిటంటే – వాయిదా వేయటం.** గడువులు పెట్టడం. 'ఇప్పుడు కాదు – కాసేపు అయ్యాక' లేక 'మరోరోజు చేద్దాంలే'. ముఖ్యంగా మంచిపని ఏదైనా చేయాలనుకున్నప్పుడు ఈ వాయిదావేసే మనస్తత్వం మరింత బలంపుంజుకుంటుంది. వాయిదావేయటానికి కారణం ఉత్సాహలోపం కాదు. చక్కగా సాధించాలనే ఆలోచనతో, బాగా చేయాలనే తపనతో, చక్కగా సమగ్రంగా ప్రణాళిక తయారు చేసుకుందామని, పకడ్బందీగా సాధన చేసి చక్కగా ప్రారంభిద్దామని అనుకోవడంవలన వాయిదావేస్తూ ఉండవచ్చు. అసలు ప్రారంభించకుండా వాయిదా వేయడం కన్నా, కొద్ది కొద్దిగానైన, తక్షణమే ప్రారంభించటం, చాలా సందర్భాలలో మేలు చేస్తుంది. **కొద్ది కొద్దిగా ప్రారంభించిన కృషి అచిరకాలంలోనే చెప్పుకోతగ్గ స్థాయిని చేరుకుంటుంది.** అసలు ప్రారంభించడం జరిగితే (వాయిదా వేసే మనస్తత్వం నుండి బయటపడి తొలి అడుగు వేసినపుడు) తర్వాత్తర్వాత ఎక్కువ చేయడం సాధ్యపడుతుంది.

మీరు సాధించాలనుకున్న మంచిపనిని వెంటనే మొదలుపెట్టగలగడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ క్రమంతప్పకుండా, కొంచెంగానైనా, పట్టువదలకుండా చేయగలగడం అలవాటవుతుంది. పని ప్రారంభించకుండా వాయిదావేయడానికి, వాయిదావేయకుండా వెంటనే ప్రారంభించి కొద్దిగానైనా ముందడగువేయడానికి మధ్యవున్న వ్యత్యాసం సుస్పష్టం. **మనం స్వీయక్రమశిక్షణ అలవాటు చేసుకోవాలి కానీ, క్రమశిక్షణా రాహిత్యాన్ని కాదు. మనం సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవాలి, కానీ అసమర్థతను కాదు. సాధనపట్ల సుముఖతను కలిగిఉండాలి కానీ విముఖతను కాదు.** మనం క్రమంగా ఉన్నతంగా **(Becoming Better)** ఎదగాలంటే మనంఅనుకున్న మంచిపని వెంటనే మొదలుపెట్టాలి అనే దృఢనిశ్చయాన్ని కలిగివుండాలి. ఉన్నతస్థాయినిపొందాలి అనే దృఢనిశ్చయం కావాలి.

చిన్న చిన్న చినుకులే కానీ కలసి వానై, వాగై వరదలా వెల్లువెత్తుతుంది. చిన్న చిన్న అడుగులే – కలిసి పదడగులవుతాయి. వర్షపుచినుకులే నదులై సముద్రాలను పరిపుష్టం చేస్తాయి. మొదలు పెట్టిన ఈ చిన్న ప్రారంభం, ఈ చిన్న ప్రయత్నం, ఈ చిన్న పని, కాలక్రమేణా మనకి ఎంతో విలువని చేకూరుస్తుంది.

ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసినవి రెండు విషయాలు: "A LITTLE BIT MORE" అంటే – చేస్తున్న మంచిపనులు "ఇంకొద్దిగా, ఇంకొంచెం ఎక్కువగా" "BEGINNING TO DO IT NOW" అంటే – "వాయిదాలు వెయ్యకుండా వెంటనే మొదలు పెట్టడం". ఈ రెండు అంశాలు, జీవితంలో ఆచరణకు తీసుకువస్తే, "బాగుపడటం" అంటే "ఉన్నస్థితినుండి ఉన్నతస్థాయికి ఎదగడం" తేలికగా సాధ్యమౌతుంది. మీకు తప్పకుండా మంచి జరుగుతుంది. ఇప్పుడే ప్రారంభించండి.



వ్యక్తిత్వ వికాసం : మనం ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తుల్ని ఆకర్షించగలగాలంటే ముందుమనం ఆకర్షణీయంగా ఉండాలి. శక్తివంతులైనవ్యక్తులను ఆకర్షించగలగడానికి ముందు మనం శక్తివంతులమై ఉండాలి. నిబద్ధతకలిగినవ్యక్తులను ఆకర్షించగలగాలంటే ముందుగా మనం నిబద్ధతను కలిగి ఉండాలి. అనగా **మనల్నిమనం మెరుగుపరచుకోవాలి. ఉన్నతంగా ఎదగాలి. అప్పుడు ఇతరులని ఆకట్టుకో గలుగుతాము.** మన శక్తిసామర్థ్యాలు అపరిమితంగా పెరుగుతాయి. మనం ఊహించలేని స్థాయికి మనం చేరుకుంటాం. **మనలోని పూర్తి శక్తిసామర్థ్యాలు వెలికి తీయగలుగుతాం.** ఇక్కడ మనకిమనం వేసుకోవాల్సిన ప్రశ్న 'నేనేమి పొందుతున్నాను?' అని కాదు. 'నేను ఏ విధంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాను?' అని. వ్యక్తిగతంగా మనంసాధించే అభివృద్ధి మాత్రమే మనం ఏమవుతామో, ఏమి పొందుతామో నిర్ణయిస్తుంది. (జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో) (Jim Rohn)

2.మనం... మన ఆలోచనలే

మన జీవితం ఒక అందమైనవరం. ఒక అరుదైన అవకాశం. సంపూర్ణంగా, అర్థవంతంగా, ఉపయోగకరంగా జీవించడం మనం అలవరచుకోవాలి. మన ఆలోచనలే మనం. మన ఆలోచనలతో ఇంకా సంతోషకరమైన, సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని పొందగలం. మన ఆలోచనల నాణ్యతే జీవితంపట్ల మన వైఖరిని, మన ప్రవర్తనను, మన భావాలను, మన భావోద్వేగాలను, మన ఆచరణ సామర్థ్యాన్ని, సాఫల్యస్థాయిని నిర్ణయిస్తుంది. మీకోసం అనేక అర్థవంతమైన, అనుభవపూర్వకమైన, ఎంతో ఉపయోగపడే ఆలోచనలను మీ ముందుంచుతున్నాము. **ఈ విషయాలు జీవితాన్ని సునిశితదృష్టితో పరిశీలించడానికి, జీవిత పరమార్థాన్ని, ప్రాధాన్యతను గ్రహించటానికి ఉపయోగపడతాయి.** ఈ విషయాలు మీతో పంచుకోవడం మాకు ఆనందదాయకంగా ఉంది. ఈ అంశాల ఆంతర్యాన్ని గ్రహించి, ఇవి ఏ మేరకు మీకు ఉపయోగపడగలవో పరిశీలించి, మీ ఉన్నతికై ఉపయోగించు కోవలసిందిగా మా అభ్యర్థన.

మాదో చిన్న సూచన. ఒక చిన్న నోట్‌బుక్‌ను అందుబాటులో ఉంచుకుని మీకు నచ్చిన అంశాలను, వాక్యాలను, సూక్తులను వ్రాసుకోవడంతోపాటు, ఇతరులతో పంచుకోగలిగితే, బావుంటుంది. అవసరమైనవారికి అందించగలిగితే ఇంకా బావుంటుంది. మనకి లభ్యమయ్యే మంచివిషయాలు సమాజంలో ఎన్నోరెట్లు పెరగడానికి మనవంతు కృషిచేయాలని గుర్తుపెట్టుకుంటారు కదూ! శుభాకాంక్షలతో..

మీరు బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తిగా జీవిస్తూ, ఇతరులకి తోడ్పడేలా జీవించడానికి ఉపయోగపడే అంశాలివి.

1. మీరు ఏదైనా వస్తువుని ఎవరిదగ్గరైనా తీసుకుంటే గుర్తుంచుకుని తిరిగిఇవ్వండి. మీరు ఏదైనా వస్తువును చెడగొట్టినట్లయితే/ విరగ్గొట్టినట్లయితే బాగుచేసి / అతికించి ఇవ్వండి. **మీకు ఏదైనా మంచివిషయం తెలిసినట్లయితే దాన్ని జీవితంలో ఆచరణలోపెట్టండి.** మీకు ఏదైనా కావలసి వచ్చినట్లయితే అడిగి తీసుకోండి. మీరు ఏదైనా వస్తువును వాడినట్లయితే దాన్ని శుభ్రం చేసి ఇవ్వండి. మీరు దేన్నైనా ధరించినట్లయితే దానిని చక్కగా సర్దిపెట్టండి. మీరు తప్పుచేసినట్లయితే బాధ్యత వహించండి. **ఏదైనా మంచివిషయం వున్నట్లయితే దానిని నలుగురితో పంచుకోండి.** మీకు వున్న వస్తువులను మీరే రక్షించుకోండి. మీరు ఎవరినైనా ప్రేమించినట్లయితే ఆ అభిమానాన్ని చూపండి. మీరు దేన్నైనా నమ్ముతున్నట్లయితే దాన్ని సాధించగలరు. అంటే, బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తిగా, మేలుచేసే వ్యక్తిగా ఎదగండి.

2. సంబంధభాంధవ్యాలు ముగిసిపోవు. మార్పుకు లోనవుతాయి.

3. మీకు ఆసక్తి ఉన్నరంగమే మీ జీవితానికి ఆధారంగా మలచుకోవాలి.

4. **మీవద్ద ఉన్న మొత్తండబ్బును ఖర్చు చేయవద్దు. మీరు మిగిల్చిన పొదుపు మొత్తాలే మీకు భవిష్యత్తులో రక్షణ.**

5. మనకు మంచిరోజులున్నప్పుడు అందరూ ఆనందపడకపోవచ్చు. అలాగే, మనకి చెడ్డ రోజులున్నప్పుడు అందరూ సాయానికి ముందుకురాకపోవచ్చు. **వివేకంతో, నిజమైన స్నేహితుల్ని గుర్తించి, స్నేహాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.**

6. మీరు నెరవేర్చలేని వాగ్దానాలు చేయకండి.

7. **మనసులోనే అనుకున్న విషయాలు సహితం పరమాత్మ గ్రహిస్తాడని గమనించండి.**

8. జన బాహుళ్యానికి, అప్పులు ఇచ్చినవాళ్ళకి, జ్ఞాపకశక్తిఎక్కువని గ్రహించండి.

9. గతించినకాలం ఎలాగూ గతించిపోయింది. ఆ గతాన్ని మరువండి. గుణపాఠాలను మాత్రమే గుర్తుంచుకోండి. అలా జరిగివుండాల్సింది, ఇలా అయివుండాల్సింది, ఇలా జరిగుండాల్సింది అంటూ "గతజలసేతుబంధనం" చేయకండి.

10. మీరు ఇతరులకి మాటలలో ప్రేమని, చేతలలో సహాయాన్ని పంచండి.

11. మీరు ఎప్పుడూ ఇతరులపై ఆధారపడి వుండే మనస్తత్వం కలిగివుంటే మీకు కావలసినవాటిని సృష్టించుకోగలిగిన మీ సామర్థ్యాన్ని మీరెన్నటికీ తెలుసుకోలేరు.

12. **ఎక్కువపని చేయవలసిరావటాన్ని ఒకవరంగా భావించాలి.** శాపంగా కాదు.

13. చాలామంది వ్యక్తులు చెడ్డవారు కారు. పిచ్చివారు కారు. వారు విచారగ్రస్తులుగా ఉంటారు – కారణం అవతలివారి నుండి కావలసిన ప్రేమని, ఆప్యాయతని, శ్రద్ధని పొందలేక పోవడమే.

14. మనకెలాంటి ఆలోచనలున్నాయో, వాటిని ఎలా వ్యక్తీకరిస్తామో, ఇతరులలో సహితం అలాంటి ఆలోచనలను కలిగించవచ్చు. మాటలను పలికించవచ్చు.

15. ఓడిపోతామేమోనన్న భయం, వాయిదావేసే మనస్తత్వం – ఈ రెండూ విజయానికి పెద్ద శత్రువులు.

16. దేవుడు నన్ను ప్రేమిస్తున్నాడు అనే భావన మనకు గొప్పబలాన్నిస్తుంది. గొప్ప లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది.

17. ఎవరినీ నిరాదరించకండి. ఎవర్నీ అగౌరవపరచకండి. అందరూ ముఖ్యులే అని గ్రహించండి.

18. అద్భుతాన్ని సాధించబోయే ఐదునిమిషాలకు ముందే ఆ పనులను ఆపివేసే అలవాటును మానుకోండి.

19. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం – మంచి ఆరోగ్యం ఓ వరం. అదెంతో విలువైనది, సున్నితమైనది. జాగ్రత్తగా కాపాడుకోండి. మంచినీరు ఎక్కువగా త్రాగటం అలవాటు చేసుకోండి.

20. ప్రతి విషయాన్ని, ప్రతిసారీ, మరీ తీవ్రంగా తీసుకోకండి. సందర్భానుసారంగా, హాస్యపూరితంగా సైతం స్పందించేందుకు ప్రయత్నించండి.

21. వ్యాపారం కానీ, సహాయం చెయ్యడం కానీ, సాధారణంగా మనకు తెలిసిన వ్యక్తులతోనే చేస్తాము. అలా గిరిగీసుకునికూర్చుండిపోకుండా **వీలైనంత ఎక్కువమందిని కలవడానికీ, సహాయం చెయ్యడానికీ ప్రయత్నించండి.**

22. మీరుచేసిన తప్పులవల్ల మరణం సంభవించక పోవచ్చు కానీ చేసినతప్పులనుండి పాఠం నేర్వని ఎడల మరల మరల అదేతప్పులు చేస్తారు.

23. ఆత్మగౌరవం అనేది స్వార్థంకాదు. అవసరం కూడ. ఇతరులు మనల్ని ఎలాచూడాలి అనే విషయమై అవసరమైన పద్ధతులు మనమే నేర్వాలి.

24. మీరు మీ బంధువుల్ని నిర్ణయించుకునే స్వేచ్ఛను కలిగి ఉండలేకపోవచ్చు, కానీ మీ స్నేహితుల్ని మీరే నిర్ణయించుకోగలరు. నిరాశావాదుల్ని, అనవసరంగా విమర్శించేవారిని, యుక్తాయుక్త పరిజ్ఞానం లేనివారిని, అనవసర విషయాలలో జోక్యంచేసుకునేవారిని దూరంగా ఉంచండి.

25. **వీలైనంత ఎక్కువసమయాన్ని ప్రకృతిని, అందమైనపరిసరాల్ని చూడటంలో గడపండి.**

26. కొన్నిసార్లు తల్లితండ్రులు, స్నేహితులు నేర్పనటువంటివి, మీ సొంత అనుభవంతో మీరే నేర్చుకుంటారు.

27. **మీలో ఉన్న లోపాలను మీరే గుర్తించాలి. గమనించిన ఆ లోపాలను తెలుసుకుని సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.** మీ బలాన్ని మీరే గుర్తించాలి. గర్వాన్ని దరిచేరనీయవద్దు. వినయంతో ప్రవర్తించండి. ఉన్న బలాలను ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోండి. బలహీన పరచవద్దు.

28. ఏదైనా పని చెయ్యాలంటే దానిపై మనసు కేంద్రీకరించండి. చేసేపనిమీద ధ్యాస ఉంచండి. మీరైనా చేయండి లేదా మరొకరికి అప్పజెప్పండి. అంతేకానీ చేయవలసినపనిని చెత్తబుట్టలో పారవేయకండి.

29. గతంలో మీకు అనుభవంలోకి వచ్చిన బాధాకరమైన సందర్భాలు మిమ్మల్ని మార్చాయని మరింత ధైర్యస్థులుగా, తెలివిగలవారిగా మిమ్మల్ని తీర్చిదిద్దాయని గుర్తించండి.

30. **మంచిని గుర్తించక పోవడం తప్పు, గౌరవించకపోవడం మరీ తప్పు. చెడును ఆదరించడం తప్పు. చెడును ఆచరించడం మరీ తప్పు.**

31. మీ జీవితంలో ఆనందంపొందటానికి ఇతరులపై ఆధారపడకండి.

32. భగవంతుడి అనంతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. భగవత్తత్వం అనంతమైనది కాబట్టే, అది ఏఒక్కమతంలోను ఇమిడిపోయి ఉండదు. భగవంతుడు అంతటా, అందరిలోను ఉన్నాడు.

33. **వివాహబంధం, సంతానాన్ని పైకి తీసుకురావడం చాలా ముఖ్యమైన అంశాలు. నిబద్ధతతో నిర్వహించవలసిన బాధ్యతలు; తొందరపాటు తగదు. ఆలోచించి వ్యవహరించండి.**

34. మీరు ఇష్టపడే వారికి మీ అభిమానాన్ని తెలియపరచడం కేవలం పుట్టినరోజుకే పరిమితం చేయవద్దు. తరచుగా వారినిమెచ్చుకోవడం, ప్రేమని వ్యక్తీకరించడం చేయండి.

35. ముఖ్యమైనవిషయాల వివరాలను విస్మరించకండి. వాటికి సరైనప్రాధాన్యత ఇచ్చి చక్కగా వ్రాసిపెట్టుకోండి. భద్రపరచుకోండి.

36. ప్రార్థన పరిస్థితులను మారుస్తుంది. భగవంతుని దివ్య ప్రణాళికా రచనా సామర్థ్యాన్ని విశ్వసించండి.

37. **సమయం చాలా విలువైనది. ప్రయోజనాత్మకంగా వినియోగించుకోండి. "ప్రతిరోజు ఒక విశేషమైన రోజు" అని గుర్తించండి.**

38. మీరు కొంత సమయం ఏకాంతంలో గడపండి. ఆ ఏకాంత ఆనందాన్ని ఆస్వాదించండి.

39. మీ జీవితంలో ఏ వ్యక్తులూ అకారణంగా ప్రవేశించరు. ఆ వ్యక్తులు సంతోషాన్ని పంచటానికో, పాఠాలు నేర్పటానికో రావచ్చు.

40. అపజయాలు ఎదురైనపుడు కృంగిపోకండి. దుర్వార్తలు విన్నప్పుడు పాతాళంలోకి కూరుకుపోకండి. మీపై మీకున్న నమ్మకాన్ని చెక్కు చెదరనీయకండి. ఇటువంటి సమయాల్లోనే మనస్సును చిక్కబట్టు కోవాలి. పరిస్థితులను సరిదిద్దుకోవాలి. **ఈ ఆశావహ దృక్పథమే మీ మానసిక శాంతిని రక్షిస్తుంది.** మీ హృదయం ముక్కలుముక్కలుగా విరిగిపోకుండా కాపాడుతుంది. **ఆలోచనలో, మాటలో, ఆచరణలో అన్నింటా ఆశావహదృక్పథాన్ని కలిగి ఉండండి.**



3. విజయసాధనకు పది సూత్రాలు

ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ విజయాన్ని సాధించిన అగ్రశ్రేణి వ్యాపారవేత్తలలో ఒకరు సూచించిన ఈ పది సూత్రాల ఆంతర్యాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించండి.

1. సమయం చాలా విలువైనది – వృధా చేయకండి.
2. పట్టుదలయొక్క ప్రాముఖ్యం – సాధించేవరకు పట్టువదలకండి.
3. కష్టపడి పనిచేయడంలోని ఆనందం – బద్ధకాన్ని వీడండి.
4. నిరాడంబరతలోని హుందాతనం – ఆడంబరాలను విడనాడండి.
5. నీతి, నిజాయితీల విలువ – మోసాన్ని విడనాడండి.
6. దయాగుణంయొక్క శక్తి – జాలిలేనితనాన్ని వదిలించుకోండి.
7. కర్తవ్య నిర్వహణ – బాధ్యతలు విస్మరించకండి.
8. పొదుపులోని విజ్ఞత – దేనినీ వృధా చేయకండి.
9. ఓర్పులోని మేలు – తొందరపాటుతనాన్ని వదిలేయండి.
10. నైపుణ్యాల అభివృద్ధి – కొత్తవిషయాలను నేర్చుకోవడం, ఆచరణలో పెట్టడం మరువకండి.

పై సూత్రాలలోని ఆంతర్యాన్ని గ్రహించండి. కాసేపు వాటిపై దృష్టినిలిపి ఆలోచించండి. ఈ సూత్రాలు చాలా సామాన్యంగా అందరికీ తెలిసిన అంశాలుగా అనిపించినా – అందరూ ఎందుకు మర్చిపోతుంటారు? అని, మనకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

మీరుఆచరించే ప్రతిపనిని విజయవంతం చేయవచ్చు. మనంచేసే ప్రతిపని, విలువలోవృద్ధిని సాధించి పెట్టాలి. **మన ఆలోచనలు మనం చేసేపనులను నియంత్రిస్తాయి. మన ఆలోచనలు మన మనస్సులోకి నిరంతరంగా మనం ఆహ్వానిస్తున్నఅంశాలపై ఆధారపడివుంటాయి.** విజయాన్నిపొందినవారిలో కొద్దిమంది విషయంలో విధి అనుకూలించి ఉండవచ్చు. కానీ, చాలామంది విషయంలో వారి విజయానికి కారణం వారి పట్టుదల, దీక్షా దక్షతలే. కేవలం అదృష్టంకాదు.

ఈ ఆలోచనలను పరిశీలించండి. ప్రేరణ పొందండి.

1. ఏ పని అయినా **"నేను చేయగలను" అని అనుకుంటే,** మీరు **నిజంగాచేయగలరని విశ్వసిస్తే,** ఆ పనిని సాధించేపద్ధతిని మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. "నేను చేయగలను" అని గట్టిగా పైకి అనండి. ఈ మాటలను మనస్ఫూర్తిగానమ్మండి. సాధనచేయండి. **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. మీ శక్తిసామర్థ్యాలను తెలుసుకోండి. జీవితంలోని ఆనందాన్నిపొందండి.**

2. **నిజమైన విజయాలరహస్యం ఏమిటంటే–ఇతరులకు సహాయసహకారాలు అందించడం. మీరు ఇతరులకి ఇచ్చినదానికి తగినంతప్రయోజనం పొందుతారు.** ఏమిపొందుతారో అది మీరుఇచ్చేదానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

3. విజయంసాధించిన చాలామంది తొలిరోజులలో – 'మీ కలలు నెరవేరవని' 'కృషి అనవసరమని' ఎందరిచేతనో నిరుత్సాహానికిగురైన వారే! అలాంటిమాటలను వారు వినలేదు, పట్టించుకోలేదు. **పక్కదారిపట్టించేవారిమాటలుపట్టించుకుని పెడదారిపట్టలేదు. పట్టుదలతో వారి కలలను సాకారంచేసుకున్నారు. కృతనిశ్చయంతో విజయాన్నిసాధించారు.**

4. కష్టపడి పనిచేయడం, మనస్ఫూర్తిగా పనిచేయడం, క్రమశిక్షణ, పట్టువదలని తత్వం–విజయానికి చెల్లించవలసిన మూల్యాలు. ఈ నాలుగుఅంశాలే విజయంమనకు అందించే ముఖ్యబహుమానాలు.

5. కృతజ్ఞతాభావాన్ని కలిగిఉండటం, విజయాన్నిసాధించిపెట్టే లక్షణాలను గుర్తించి, గౌరవించి, ఆదరించి, ఆచరించే, సహకరించే మనస్తత్వమే జీవితంలో విజయాలను సాధించిపెడతాయి.

6. **నిరంతరం నేర్చుకుంటూఉండండి.** నేర్చుకోవటంలో, నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవటంలో మీతో **మీరే పోటీపడి, గెలవటం అలవాటుచేసుకోండి.** మీకు మీరే పోటీపడ్డప్పుడే, మీకు మీరే సాటిఅవుతారు. మేటిఅవుతారు. **ఈ పోటీతత్వమే మీకు విజయాల్ని సాధించిపెడుతుంది. విజయసూత్రాల మూలస్థంబాలు "నిజాయితీ, నియమబద్ధమైన వ్యక్తిత్వం, నమ్మకం, విశ్వాస పాత్రమైన జీవనవిధానం, ధర్మబద్ధమైన ప్రవర్తన". ఈ విలువల పునాదులపై జీవితాన్నికొనసాగిస్తే ప్రేమ, సుఖసంతోషాలు, భద్రత, చక్కని స్నేహాలు, శాంతి, ఆరోగ్యం, సంపద పొందగలుగుతారు.**

మీ విజయానికి కావలసినవ్యూహాన్ని మీరే రూపొందించండి. మనస్ఫూర్తిగా అమలుపరచండి. విజయాన్ని సొంతంచేసుకోండి. **మీ మంచిప్రయత్నాలన్నీ ఫలించాలని మీకు మా శుభకామన.** 

4. మీరు మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోండి. మిమ్మల్ని చూసి మీరే ఆనందించేలా జీవించండి.

1. **మీరు ఆత్మవిశ్లేషణ చేసుకోండి.** ఈ ఆత్మపరిశీలనవలన బాధ్యతలు తెలుస్తాయి. మీ భవిష్యత్తుకు మీరే బాధ్యులని తెలుస్తుంది. బాధ్యతలు గుర్తెరిగినప్పుడు, పట్టుదలతో మరింతమెరుగ్గా పనిచేయడం అలవాటవుతుంది. ఆ అలవాటే విజయాన్ని సాధించిపెడుతుంది.

2. ప్రస్తుతం మీలోఉన్న అనేక **బలాలను, బలహీనతలను గుర్తించండి.** ఉన్నతమైన, విలువైన లక్ష్యాలను సాధించాలని నిర్ణయించుకోండి. అలాంటి బంగారుకలలు కనండి. ఉన్నతమైన, ఉపయోగకరమైన లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకోండి. ఈ లక్ష్యాలసాధనకు ప్రస్తుతం మీలోఉన్న బలాలు ఏమేరకు ఉపయోగపడతాయో పరిశీలించండి. అవసరమైన కొత్తబలాలను కష్టపడి, ఇష్టపడి, సంపాదించుకోండి. కొత్తగానేర్చుకున్న బలాలను ప్రస్తుతమున్న బలాలతో సమన్వయపరచి ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోండి. విజయసాధనకు 'సాధన' అవసరం అని గుర్తుపెట్టుకోండి. **బలాలను బలపర్చుకోవాలని మరువకండి.**

3. 'బలహీనతల' గురించి – అలవాటై పాతుకుపోయిన **బలహీనతలను బలహీనపరచండి.** అంటే, బలహీనతలను మరింతపెరగకుండా అదుపులోపెట్టడానికి, నియంత్రించి తగ్గించడానికి, క్రమేణా తొలగించడానికి, గట్టిప్రయత్నం చేయండి. **కొత్తగా ఏ బలహీనతకు ఆహ్వానం పలక్కండి.**

4. ఎక్కడో పుట్టామని, ఏ చిన్నబడిలోనో చదువుకున్నామని, కుగ్రామాలనుండి వచ్చామని, అతి సాధారణమైన సాంఘికనేపధ్యం కలిగిఉన్నామని, సగటుమార్కులతోనే ప్రస్థావన సాగిందని, ఆకట్టుకునేరూపురేఖలు లేవని, రంగు తక్కువని, ఎత్తు చాలదని–ఇంకా అనేకానేక, కొన్ని నిజమైన, మరికొన్ని ఊహించిన కారణాల పునాదులపై పెంచుకున్న ఆత్మన్యూనతాభావాన్ని విడనాడండి. **ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని మీరు తక్కువగా అంచనావేసుకోవద్దు.** ఇలానే, గొప్ప వారమని, ఉన్నత నేపధ్యాలనుండి వచ్చామని, ఆధిక్యతాభావం ఉన్నట్లయితే, విడనాడండి. అందరూ సమానమే అన్న భావంతో వ్యవహరిస్తే **మీకు మంచిస్నేహితులు దొరుకుతారు. మీరూ మంచిస్నేహితులు కాగలుగుతారు.**

5. తప్పులను తప్పులుగా భావించవద్దు. **తప్పులను గుణపాఠాలుగా స్వీకరించండి.** చేసిన తప్పులే చేస్తూ తప్పులు చేయడానికి అలవాటుపడకండి. తప్పులుచేయటంనుండి బయటపడండి. తప్పులను వదిలించుకోండి.

6. విమర్శ మానవ నైజం. ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తే అందులోని నిజానిజాలను శాంతంగా పరిశీలించి నిష్పక్షపాతంగా విశ్లేషించండి. **ఎదుటివారు ఎత్తిచూపిన నిజమైన తప్పులను సరిదిద్దుకోండి.**

7. **ఏ పనిచేసినా ఇంతకు ముందుకన్నా మెరుగ్గాచేసే ప్రయత్నంచెయ్యండి.** మిమ్మల్ని ఇతరులతో పోల్చుకున్నప్పుడు వారి విజయాలనుండి మీరు ప్రేరణ పొందాలి. అంతేతప్ప **అసూయ పడకండి.** మీకన్నామెరుగైన ఇతరులను చూసినపుడుగానీ లేదా గతంలో మీరే సాధించిన విజయాలతో సరిపోల్చుకున్నప్పుడుగానీ. మీరు నిరంతరం మీ శక్తిసామర్థ్యాలను అభివృద్ధిపరచుకుని మరింత మెరుగైనఫలితాలను సాధించడం ముఖ్యం.

8. **మీరు చేయవలసిన పనులన్నింటికీ చక్కని కార్యాచరణప్రణాళికను తయారుచేసుకోండి.** అమలు చేయండి. ఇంగ్లీషులో M.A.P అనగా My Action Plan. మీ ప్రణాళిక గొప్పగా ఉండాలని, ప్రణాళికను తయారుచెయ్యడం ఆలస్యంచేయకండి. అసలంటూ ప్రణాళిక వేసుకున్నారా? అనేదే ముఖ్యం. మీ ప్రణాళికను అవసరాన్నిబట్టి, అమలుపరచడంలో వచ్చిన అనుభవాన్నిబట్టి, మార్పు చేయటాన్ని తప్పుగా భావించకూడదు. తయారుచేయబడిన ప్రణాళిక కన్నా ప్రణాళికారచన నేర్పించే పాఠాలే మరింత ముఖ్యమైనవి.

9. **మీ అనుభవాలన్నింటిని పద్ధతి ప్రకారం వ్రాసిపెట్టుకోవడం భవిష్యత్తులో చాలా మేలుచేస్తుంది.** మీ విజయాలు, అపజయాలు రెండింటిని గుర్తుపెట్టుకుని వ్రాసుకోండి. అడపాదడపా మీ రికార్డును తిరగవేయడం మంచిఅలవాటు. గతం నేర్పిన అనుభవాలనుండి ఏ మేరకు నేర్చుకున్నామో, ఎలా కృషి చేసామో, ఏం సాధించామో పరిశీలనలో తెలుస్తుంది. మేల్కొని మరింతఉత్సాహంతో చక్కటి భవిష్యత్‌నిర్మాణానికి కావలసిన స్ఫూర్తిని పొందడం, కార్యాచరణప్రణాళికను తయారుచేసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

10. మీరు సాధించిన విజయాలు, మీరు విజయవంతంగా పూర్తిచేసిన పనులు, వివిధ సందర్భాలలో పొందిన అభినందనలు వ్రాసిపెట్టుకోండి. **ఎప్పుడైనా అధైర్యం కలిగినప్పుడు, మీపై మీకు అపనమ్మకం కలిగినప్పుడు, మీ ఉత్సాహం నీరుగారిన్పుడు, మీరు వ్రాసుకున్న విజయాల జాబితాను ప్రేమతో పరిశీలించండి. మీరుచక్కని ప్రేరణ తప్పకుండా పొందగలుగుతారు.** మీపై మీకు నమ్మకం పెరుగుతుంది.

11. ఏ సమయంలోనైనా, ఆ సమయంలో **చేస్తున్నపనిమీద ధ్యాసపెట్టండి.** మీ ఏకాగ్రతా సామర్థ్యాన్ని **పెంపొందించుకోండి. మీ జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధిపరచుకోండి.**

12. **మీరు ఇతరులపట్ల, వారి మంచి అభిరుచులపట్ల, అలవాట్లపట్ల ఆసక్తిని చూపండి.** ఇతరులు మీపై ఆసక్తికనపరచటానికి ఇది దోహదంచేస్తుంది.

13. **ప్రతి ఉదయం ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఆనందంతోలేవడానికి ప్రయత్నించండి.** క్రమం తప్పకుండా **వ్యాయామంచేయండి.** ఆహ్లాదకరమైన, ఉన్నతభావాలను స్ఫురణకుతెచ్చే **సంగీతాన్ని వినడం అలవాటుచేసుకోండి.** మరుసటిరోజు **చేయవలసినపనులను క్రితంరోజు రాత్రే వ్రాసిపెట్టుకోవడం అలవాటుచేసుకోండి.** అలా ముందే వ్రాసిపెట్టుకున్న ఆనాటి పనుల జాబితాన్ని మరోసారి పరిశీలించి విజయసాధనకు సమాయత్తులవ్వండి.

14. **లక్ష్యాలు గొప్పవిగా, ఉన్నతంగా ఉండాలి** నిజమే. ఆ గొప్ప లక్ష్యాలనే అంచెలంచెలుగా **సాధించటానికి అనుకూలమైన చిన్న చిన్న లక్ష్యాలుగా విభజించుకోవడంలో తప్పేమి లేదు.** ఏ లక్ష్యాలు లేకుండా, ఏ కృషి జరపకుండా, ఏ విజయాన్ని సాధించకుండా ఉండటంకన్నా, గొప్ప లక్ష్యాలను అంచెలంచెలుగా విభజించి ఒక్కొక్క మెట్టు పైకెక్కి రావటం ఎంతో మిన్న. కొద్దిపాటిగానైనా మన గొప్పలక్ష్యంవైపు పయనిస్తున్నామని తృప్తి కలుగుతుంది. మనపై మనకు నమ్మకం పెరుగుతుంది.

15. ప్రతిరోజూ క్రమంతప్పకుండా **కనీసం 15 నిమిషాలు పాటైనా చదవటంనేర్చుకోండి.** ఉన్నతమైన ఆలోచనలను, ఉదాత్తమైన ప్రేరణలను అందించే సాహిత్యాన్నిచదవండి. చదివినదానిని మననం చేసుకోండి. మీరు జీవిస్తున్న తీరును, మీ దినచర్యను, చేస్తున్న ప్రయత్నాలను, సాధించిన ఫలితాలను **సమీక్షించుకోండి. ధ్యానం చేయడం అలవాటుచేసుకోండి. ధ్యానం మీకు ఎంతోమేలు చేస్తుంది.**

16. **ఉపయోగపడని, అపకారంచేసే ఆహారాన్ని తినే అలవాటును మానుకోండి.** సమతుల ఆహారాన్ని తినటం అలవాటుచేసుకోండి. వీలున్నంత ఎక్కువగా పరిశుభ్రమైన నీరుని త్రాగండి. నిద్రా సమయాలను పాటించటం మీ ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది.

17. **పట్టు పట్టరాదు, పట్టుపడితే విడువరాదు.** గట్టిపట్టు అంటే ఎప్పటికీ, ఎన్నటికి, ఎప్పటికీ పట్టు విడువకుండా అనుకున్న లక్ష్యం సాధించేంతవరకు పట్టుదలను కలిగిఉండండి. అపజయం శాశ్వతం కాదు. నిరుత్సాహం పడకుండా మరొక్కసారి, ప్రయత్నించండి. విజయం సాధించిన తరువాత విశ్రమించకండి. మరో ఉన్నత విజయంవైపు పయనించండి.

18. **ప్రతి మార్పు, రానున్న మరోమార్పుకు స్వాగతం చెబుతుంది.** మార్గం సుగమంచేస్తుంది. విజయాన్ని సాధ్యంచేస్తుంది. మార్పును స్వాగతించే లక్షణం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

19. **ఆశావహ ఆలోచన, ఆశావహ వైఖరి రెండూ ముఖ్యమైనవే.** మీ ఆలోచనలు, వైఖరులు ఆశావహదృక్పథం కలిగిన వ్యక్తులను ఆకట్టుకునేలా చేస్తాయి. నిరాశావాద వ్యక్తులను దూరం పెట్టండి. నిరాశనునింపే ఆలోచనలను, నకారాత్మక వైఖరులను తొలగించుకోండి.

20. **మీ కుటుంబమే మీకు నిజమైన గొప్ప బలం.** కుటుంబ సభ్యుల ప్రేమ, ఆప్యాయత, మీ నిజాయితి జీవితంలో ఎటువంటి అవాంతరాలైనా ఎదుర్కొనే శక్తినిస్తుంది. అంటే **చక్కని 'షాక్ అబ్జార్బర్' లా పనిచేస్తుంది.** జీవితంలోని ఆటుపోటులను తట్టుకునే ధైర్యాన్నిస్తుంది. కుటుంబాన్ని ఎప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ప్రేమమయమైన, ధర్మబద్ధమైన, బాధ్యతాయుతమైన జీవితమే కుటుంబానికి బలాన్నిస్తుంది.

21. **ఆధ్యాత్మికత మిమ్మల్ని బలోపేతంచేస్తుంది.** జీవితం అంటే ఏమిటి? దాని అర్థం ఏమిటి? మనం ఎలా జీవిస్తున్నాము? అనే అంశాలపై ఆలోచించి సరైన అవగాహనను పెంచుకోవటానికి కొంతసమయం క్రమంతప్పకుండా కేటాయించండి. మీరు ఎటువైపు పయనిస్తున్నారు? ఎలా అభివృద్ధి సాధిస్తున్నారు? ఏ విలువలను పాటిస్తున్నారు? అనే అంశాలను సమీక్షించుకోండి. అవసరమైతే ఇతరుల సూచనలనిపొందండి.

22. **ఎల్లప్పుడూ ఉత్తేజంగా, ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉండండి.** ఈ లక్షణాలు మీకు కావలసిన శక్తిని, చైతన్యాన్ని కలిగిస్తాయి. ఉత్సాహపూరితమైన ప్రయత్నాలు చెయ్యనిదే ఏ విజయమూ సాధ్యం కాదు.

23. **మీ గురించి మీకు ఎలాంటి అభిప్రాయముంది?** మీ గురించి మీ అభిప్రాయం మెరుగయ్యేలా జీవించడం నేర్చుకోండి. ఈ ప్రయత్నంలో మీరు మరింత పరిపూర్ణమైన, అర్థవంతమైన, విజయవంతమైన జీవితాన్ని సాధిస్తారు.

24. **మీరు నలుగురితో నెగ్గుకువచ్చే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోండి.** అందరితో చక్కటి సంబంధ బాంధవ్యాలు కలిగి ఉండండి. నలుగురితో కలిసి చక్కగాపనిచేసే సామర్థ్యం మీలో లేనట్లయితే ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని ఆహ్వానించరు. అందరిచేత తృణీకరించబడితే నిరుత్సాహం నాలుగురెట్లు ఎక్కువ అవుతుంది. ఇతరులు సంతోషంగా మిమ్మల్ని తమ జట్టులోకి ఆహ్వానించే మంచి మనస్తత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోండి. సత్ప్రవర్తనతో, చక్కని అనుయాయిగా మిమ్మల్ని మీరు తీర్చిదిద్దుకున్నప్పుడే తరువాతి కాలంలో గొప్ప నాయకుడు అయ్యే లక్షణాలు మిమ్మల్ని వరిస్తాయి.

25. **S.M.I.L.E- Self Motivated Initiative to Learn and Excel.** ఇంగ్లీషులో చిరునవ్వుని ఒక పదంగా విశ్లేషిస్తే – మీకు మీరే చొరవతో, ప్రేరణతో నేర్చుకుంటూ, తద్వారా ఉన్నత విజయాలను పొందే లక్షణాలను ఆహ్వానించండి. ఈ స్ఫూర్తితో మీరు నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ, ప్రేరణను పొందుతూ ఇతరులకు ప్రేరణను కలిగిస్తూ జీవిస్తే విజయం సాధ్యమవుతుంది. మీ ఆత్మ విశ్వాసం ఇనుమడిస్తుంది. ❀

---

5. ప్రేరణను పెంపొందించుకోవడం ఎలా.....

1. **ఒక మంచిలక్ష్యంతో కృషిచేయండి.** గురిచూడక వదిలినబాణం వృథాఅయినట్లు, లక్ష్యంలేని పరిశ్రమ నిరుత్సాహాన్ని మిగులుస్తుంది. లక్ష్యసాధన ప్రేరణను కలిగిస్తుంది. మీ కార్యసాధనకి సహకరించని, మీ ప్రేరణను నీరుగార్చే అన్ని అంశాలను, అందరి వ్యక్తులను, వస్తువులను, అలవాట్లను, విషయాలను దూరంగాఉంచండి.

2. **నిరంతరం మిమ్మల్ని మీరు అభివృద్ధి పరచుకుంటూఉండండి.** ఈ ధ్యాసే మీకు ప్రేరణను కలిగిస్తుంది. మీపై మీకున్న నమ్మకం, విజయసాధనవల్ల మీలో పెరిగిన ఆత్మవిశ్వాసం, మీకు ప్రేరణను కలిగిస్తాయి.

3. **ఏకాగ్రతను అభివృద్ధిపరచుకోండి.** చెదరనిచూపు మనసుని చెదరనివ్వకుండా ఉంచుతుంది. ఏ విషయాన్నైనా అన్నికోణాలనుండి శ్రద్ధగా పరికించి నిర్ణయించే అలవాటునుపెంచుకోండి.

4. **క్రమశిక్షణ స్ఫూరినిస్తుంది.** అంకితభావం ప్రేరణనుకలిగిస్తుంది. పట్టువదలని తత్వం, పట్టు సడలి, పడిపోయే పరిస్థితినుండి రక్షించే ప్రేరణనిస్తుంది.

5. ఏ పనైనా శ్రేష్ఠంగా, విజయవంతంగా పూర్తవ్వాలంటే కావలసింది కుతూహలం, చెయ్యాలనే ఉత్సాహం. **మీ ఉత్సాహమే మీకు ప్రేరణ.**

6. **మీ నమ్మకాలు, మీ విశ్వాసాలు మీకు ప్రేరణనిస్తాయి**. మీ చక్కటి కుటుంబవాతావరణం మీ ప్రేరణను ఇనుమడింపచేస్తుంది.

7. **లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడం. దాని సాధనకు అవసరమైన విషయాలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడం, ప్రేరణనిస్తుంది.** అనవసరమైన వాటిని వదిలివేయండి. ఉన్నదానిని పంచుకోవడం, మంచిని పెంచడం, అవసరమైనపుడు క్షమాగుణాన్ని అవలంబించడంకూడా ప్రేరణనుఇస్తాయి.

8. **మీకు మీరు స్ఫూర్తిని, ప్రేరణను పొందేలాజీవించండి.** మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోండి. మీ గురించి మీ ఎరుకయే మీ మంచి భవిష్యత్తుకు మీ పెట్టుబడి, బలమైన పునాది.

9. **మీ కలలు సాకారంచేసుకోవటానికి నిజాయితీ, కష్టపడిపనిచేసేమనస్తత్వం ముఖ్యం.** అలాగే వీలైనంత వరకు ఇతరులకి సహాయపడండి. ఉపకారం చేయకపోతే మానేయండి. కానీ అపకారం అసలు తలపెట్టవద్దు.

10. ఏ పనైనా న్యాయంగా, నిష్పక్షపాతంగా తగు శ్రద్ధతో చేయండి. **శ్రద్ధ ప్రేరణను ఇస్తుంది.**

11. **విజయం సాధించేవరకు విశ్రమించకండి.** మొదలుపెట్టిన పనిని ఎప్పుడూఆపకండి. ఒక ప్రయత్నం సఫలంకానందుకు నిరుత్సాహం పడకుండా, ప్రేరణను నీరుగారకుండా, పట్టుదల వదలకుండా, మరో ప్రయత్నంచేసి విజయం సాధించండి.

12. **విశ్వాసం ముఖ్యం. విశ్వాసం ఉన్నచోట ప్రేమ, ప్రేమ ఉన్నచోట విశ్వాసం పరస్పరం ప్రేరణను కలిగిస్తుంటాయి.** అందరినీ ప్రేమించడం అలవాటు చేసుకోండి. అందరికీ సాయపడటం అలవాటు చేసుకోండి. అందరినీ ప్రేమించ మన్నప్పుడు, ఆ అందరిలో మీరు చేరి ఉన్నారని, అందరికీ సాయపడమన్నప్పుడు, ఆ అందరిలో మీరు ఇమిడి ఉన్నారని, మీరు గమనించినపుడు మీరు మంచి ప్రేరణను పొందగలుగుతారు. పొందిన ప్రేరణను పదిలంగా పెంపొందించుకోగలుగుతారు.

13. **చైతన్యవంతమైన జీవితం మీ ప్రేరణను 'నిలుపుతుంది', 'కాపాడుతుంది'.**

14. **అబద్ధాలు చెప్పడం మానండి. మోసం చెయ్యకండి. మీకు చెందని దానికై ఆశించకండి. ధర్మబద్ధమైన జీవన విధానాన్ని అలవరచుకోండి.**

15. మీరు ఎప్పుడూ **కొత్త ఆలోచనలను ఆహ్వానించండి.** ప్రయోగశీలత్వాన్ని అలవరచుకోండి. పక్షపాత ధోరణులను విడనాడండి.

16. **నిరంతర సాధన, నిరంతర అభివృద్ధి నిజమైన ప్రేరణనిస్తాయి.**

17. **ప్రతి అంశంలోనూ నాణ్యతపై దృష్టి, ఉన్నత స్థాయికై కృషి, ప్రేరణ నిస్తాయి.** నిర్మాణాత్మకమైన విమర్శ. నిజమైన అన్వేషణాదృష్టితో అడిగిన ప్రశ్నలు ప్రేరణనిస్తాయి.

18. **నిరంతర అధ్యయనం,** అధ్యయనంలోని అంశాలను అన్వయించుకోవడం, నమ్మకాలను బలోపేతం చేసుకోవడం, సమీక్షించుకోవడం, ఒక నూతనోత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి. మీ ఆలోచనలో, మాటలో, చేతలో తొణికిసలాడే ఉత్సాహం మీ వ్యక్తిత్వ కిరణాలను, నలుదిక్కులా ప్రసరింప జేసినప్పుడు ఆ ప్రతిస్పందనలు మీకు ప్రేరణను ఇస్తాయి.

19. **మీరు వాయిదావేసే మనస్తత్వాన్ని నిర్మోహమాటంగా వాయిదా వేయండి,** అంటే వదిలించుకోండి. విజయాన్ని సాధించిపెట్టే వైఖరులను ఆహ్వానించండి. వాయిదావేయకపోవడం పట్టుదలను పెంచుతుంది. పెరిగిన పట్టుదల విజయాన్ని సాధించిపెడుతుంది. సాధించిన విజయం మరింత ప్రేరణనిస్తుంది.

20. **మీ భవిష్యత్తు ఇంకెవరి చేతిలోనోలేదు. మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీ చేతల్లోనే ఉంది. అంటే మీలోనే ఉంది. మంచి భవిష్యత్తును సాధించటం ఎవ్వరికైనా సంభవమే. మంచి భవిష్యత్తుకు మంచి ప్రేరణలే పునాదులు.**

21. **మిమ్మల్ని మీరు బాగా అర్థంచేసుకోండి. అప్పుడు మీకు ఇతరులు మరింతబాగా అర్థం అవుతారు. అర్థవంతమైన మానవసంబంధాలు చక్కని ప్రేరణలు కలిగిస్తాయి.**

22. **మీరు నమ్ముకున్న విలువలను వదలకండి.** మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకుని విలువలకు విలువ ఇవ్వండి. భవిష్యత్‌దర్శనం చేయండి. అది మీ కలల సాకారానికి కావలసిన ప్రేరణనిస్తుంది.

23. **శ్రమ సంపదను సృష్టిస్తుంది. శ్రమ అద్భుతాలని ఆవిష్కరిస్తుంది.** శ్రమపడకుండా విచారపడుతూ పూరకుండిపోతే ఉన్న సంపద తరిగిపోతుంది. అవకాశాలు కనుమరుగవుతాయి. అదృష్టాలు అదృశ్యమవుతాయి. అందుకే **చక్కని శ్రమయే సరియైన ప్రేరణ** అని గమనించండి.

24. సత్ఫలితాలనిచ్చే మీ కృషిని మరింత ముమ్మరంచేయండి. **ముమ్మరమైన కృషి ప్రేరణనిస్తుంది.**

25. మీరు సామాన్యులా? కాదు. మీకో ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వం ఉంది. దాన్ని పెంపొందించుకోవాలనే ప్రేరణ పొందండి. మీరు అభివృద్ధి చెందగలరనే సత్యాన్ని నిరూపించండి. మీరు, మీ వాళ్ళు, మీ భవిష్యత్తుపై పెట్టుకున్న ఆశలను వమ్ము చేయకూడదనే మీ విశ్వాసమే మీకు ప్రేరణ. నిరంతర నిత్యనూతన ఉత్సాహంతో జరుపబడే కృషి ప్రేరణనిస్తుంది.

26. **మీ లక్ష్యంవైపు తొలిఅడుగు వేయడం మొదలుపెట్టండి. పట్టుదల, పరిశ్రమ, ప్రగతి – ఇవే నిజమైన ప్రేరణనిస్తాయి.** 

జీవన విధానం : ఇతరులు సాధారణమైనవిషయాలతో ప్రమేయంపెట్టుకుని తమ జీవితాన్ని గడపనివ్వండి, మీరూ అలానే ఎందుకుజీవించాలి? **భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి.**

ఇతరులు స్వల్పవిషయాలకే స్పందిస్తూ, అల్పవిషయాలకై వాదులాడుతూ జీవించనివ్వండి, మీరు భిన్నంగా జీవించండి, ఉన్నతంగా జీవించండి. ఇతరులు చిన్న గాయాలకు, పెద్దగా ఏడుస్తూ చిన్న అపజయాలకు తీవ్రంగా స్పందిస్తూ జీవిస్తారు. మీరు భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి.

ఇతరులు తమ భవిష్యత్తును మరొకరిచేతిలో పెట్టి జీవించనివ్వండి. మీరు భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి. **జీవన విధానం అంటే విభిన్నంగా, ఉన్నతంగా జీవించే కళను పెంచుకోవడమే.** కొందరు బాగాసంపాదించటం నేర్చుకునిఉండవచ్చు కానీ బాగా జీవించటం నేర్చుకుని ఉండకపోవచ్చు. మీరు భిన్నంగా జీవించండి. ఉన్నతంగా జీవించండి. (జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో...)

విజయాన్ని సొంతం చేసుకోవడం నేర్చుకోండి : నవ్వుతూజీవించడం నేర్చుకోండి. తెలివైనవారి మన్ననలు పొందేలా జీవించండి. వారి హృదయాల అభిమానాన్ని చూరగొనేలా సంచరించండి. నిష్పక్షపాత విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందేలా జీవించండి. స్నేహంచేసి, ద్రోహంచేసే దొంగస్నేహితుల మోసాలను తట్టుకునేలా జీవించండి. అందాన్ని ఆస్వాదిస్తూ జీవించండి. ఇతరులలో మంచిని అన్వేషించి ఆదరిస్తూ జీవించండి. మీ కారణంగా ఈ ప్రపంచంలో ఒక ఆరోగ్యవంతమైన శిశువు, పరిమళించే పచ్చదనం, సరిదిద్దబడిన ఒక సాంఘిక అన్యాయం... ఇలా **మీ కారణంగా రవ్వంతైనా ప్రపంచంమెరుగుపడేలా జీవించండి. మీ జీవితంవల్ల ఒక్కరైనా స్ఫూర్తిని పొందేలా, నిస్పృహల కొలిమినుండి బయటపడేలా జీవించగలిగారని, తెలుసుకొనేలా జీవించండి.** విజయంఅంటే ఇది – **ఆర్. డబ్ల్యు. ఎమెర్సన్** గారి ఆంగ్ల కవితకు స్వేచ్ఛానుసరణ

6. లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోవటం మిమ్మల్ని విజయం వైపు నడిపిస్తుంది.

లక్ష్యాలు ఎందుకు?

మీ లక్ష్యం మీ మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఈ దిశానిర్దేశం మీ జీవితంలోని అన్ని రంగాలకు వర్తిస్తుంది. మీ వ్యక్తిగతజీవితానికి, లౌకికపరమైన వ్యవహారాలకి, ఉద్యోగసంబంధ విషయాలకు, ఇది అది అని అననేల ? **అన్ని విషయాలకు, ఆధ్యాత్మికత విషయంతో సహా,లక్ష్యాలనిర్ధారణ విజయసాధనకు ఎంతో అవసరం.**

లక్ష్యాలనిర్దేశన జీవితానికి ఒక ప్రయోజనాన్ని, ముందుకుసాగటానికి కావలసిన ప్రేరణను సమకూరుస్తాయి. ఉదయం తొందరగాలేవటానికి, రాత్రి ఎక్కువసేపు మేల్కొని పనిచేయడానికి, కావలసిన ప్రేరణను అందిస్తుంది.

లక్ష్యనిర్ణయం అంటే చేరదలచిన గమ్యస్థానాన్ని నిర్ణయించుకోవటమే! ఆ గమ్యం పయనించవలసిన దిశను సూచిస్తుంది. లక్ష్యాలు కలిగివుండటంవలన గమ్యాన్ని దారితప్పకుండా తొందరగా చేరుకునేందుకు **ఉపయోగపడే 'రోడ్ మ్యాప్' లా** సహాయ పడతాయి.

లక్ష్యాలను ఎలా నిర్దేశించుకోవాలి?

మొదటగా కలలు కనండి. మంచి కలలు కనండి. గొప్ప కలలు కనండి. మీరు ఏమేమి కోరుకుంటున్నారో వాటినన్నింటిగురించి కలలు కనండి. అమాయకమైన పసిహృదయం నిశ్శంకోచంగా కనే కలల్లా మీరు కలలుగనండి. ఆ కలలకి పరిమితులు విధించకండి. ప్రశ్నలు వేసుకోకండి. సంశయాలకి, చర్చలకి తావు ఇవ్వకండి. **ఈ తొలిదశలో కేవలం గొప్పగా ఆలోచించండి.** కలలు కనండి. చర్చలకు, విమర్శనాత్మక, తులనాత్మక, సమీక్షలకు ఇప్పుడే తావివ్వకుండా మీ ఆలోచనలన్నింటిని వ్రాసిపెట్టుకోండి. ఈ మేధోమథనం మీ కలలజాబితా తయారుచేయడానికి మాత్రమే అని గమనించండి. మీ కలలు, ఆలోచనలు కాగితం మీద రూపుదిద్దుకోనివ్వండి. ఇప్పుడు, అలా తయారుచేయబడ్డ **కలలజాబితాని జాగ్రత్తగా సమీక్షించి,** సాధ్యాసాధ్యాలను నిర్ణయించి, ప్రాధాన్యతలను బేరీజువేసుకుని, అమలుచేయడానికిముందుకావలసిన ఆలోచనలతో సమాయత్తమవడానికి ఇది సరియైన సమయం. ఈ దశలో మీ కలలజాబితా సమీక్షకు, పునఃనిర్ణయానికి, మరింతస్పష్టమైనరీతిలో, పదాలపొందికతో, పునఃనిర్ధారణకు అవకాశంఇవ్వటంవలన **మరింత అవగాహన ఏర్పడుతుంది.** ఇప్పుడు మీ స్వప్నాన్ని నిర్వచించండి. మీ స్వప్నం ఎందుకని ప్రధానమైనదో **ఆ స్వప్నసాకారం ఎందుకు మీ జీవితలక్ష్యమో స్పష్టంగా వ్రాయండి.**

మీ కలలజాబితాలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకున్నట్లయితే, వాటి గురించి విడివిడిగా వేరు వేరు కాగితాలపై వ్రాసిపెట్టుకోండి.

వ్రాసుకున్న ప్రతిలక్ష్యాన్ని చాలా వివరంగా, స్పష్టంగా, సమగ్రంగా, నిర్దిష్టంగా వివరించండి. లక్ష్యాన్ని పూర్తిచేయడానికి కాలవ్యవధిని స్పష్టంగా నిర్ణయించండి. మీ లక్ష్యాన్ని ఏకథాటిన సాధించ దలచుకున్నారా? అంటే, మిగిలిన లక్ష్యాలను పక్కనపెట్టి ఈ ఒక్క లక్ష్యసాధనకే మీ సర్వశక్తియుక్తులను కేంద్రీకరించి కృషి చేయదలచుకున్నారా? అనే విషయం నిర్ణయించుకోండి. ఒక్కోసారి ఇలా ఏకబిగిన కాకుండా, అంచెలంచెలుగా సాధించటాన్నికూడా నిర్ణయించవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాలలో అంచెలంచెలుగా నిర్ణయించిన ప్రతిదశకు, స్పష్టమైన, సాధ్యమైన గడువులను నిర్ణయించండి. **ప్రతి లక్ష్యానికి, లక్ష్యంలోని ప్రతి దశకు గడువులు నిర్ణయించకపోతే తగినంత ప్రేరణను పొందలేరు.**

మీ లక్ష్యాన్ని సకారాత్మకంగా వ్రాసుకోండి. నకారాత్మకంగా వ్రాసుకోవద్దు. మీరు బలంగా కోరుకుంటున్నవాటినే మీ లక్ష్యాలుగా భావించండి. మీ తరపున ఇతరులుఅనుకుంటున్న వాటిని, మీరు స్వయంగా మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరిస్తేతప్ప మీ లక్ష్యాలుగా స్వీకరించకండి. మీ లక్ష్యం వినడానికి బాగుందని, ఇతరులు మెచ్చుకుంటారు అని కాకుండా, నిజంగా మీరు తప్పకుండా సాధించాలి అని అనుకున్న లక్ష్యాన్ని మాత్రమే తీసుకోండి. **మీ లక్ష్యాలు మీరు నమ్మినవిలువలకు అనుగుణమైనవిగా ఉండేలా చూడండి.** మీ లక్ష్యాలలో పరస్పరవైరుధ్యం లేకుండా జాగ్రత్త పడండి.

మీ దీర్ఘకాలికలక్ష్యాలను, చిన్న చిన్న స్వల్పకాలికలక్ష్యాలుగా విభజించుకుని ప్రతిదశకు విడివిడిగా కాలపరిమితి నిర్ణయించుకుంటే, మీ లక్ష్యాల్ని ఎంతమేరకు అనుకున్నవ్యవధిలో సాధించారా? ఇంకా ఎంత సాధించాలి? అనే సమీక్ష చేయడానికి దోహదపడుతుంది. కార్యాచరణ ప్రణాళికలో కావలసిన మార్పులను, చేర్పులను చేయటం సాధ్యమవుతుంది.

లక్ష్యసాధనకి వ్యూహ రచన

మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో ఎవరైనా ప్రోత్సహిస్తారు, సహాయంచేస్తారు అని మీకు నమ్మకముంటే తప్ప ఇతరులెవ్వరికీ మీ లక్ష్యాలగురించి తెలియపరచకండి. **ఒక సమయం వరకు మీ లక్ష్యాలను**

రహస్యంగానేఉంచండి. అనవసరంగా అందరికీ దండోరావేయకండి. కొన్నిసార్లు, కొందరు మిత్రులు చేసే విమర్శలు, కొందరు కుటుంబసభ్యుల నకారాత్మక వైఖరి, తోటివారల విమర్శ, మిమ్మల్ని నీరుగార్చేలా చేయవచ్చు. వీటినన్నింటినీ తట్టుకోవటానికి, **మీ మనస్సులో ఉన్న మీ సకారాత్మక ఆలోచనలే రక్షగా ఉపయోగపడతాయి.** మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మీ లక్ష్యాలగురించి, మీ కృషిగురించి, మీలో మీరు మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు, మీ ఆలోచనలపై నకారాత్మక ధోరణులు కలిగిన ఇతరుల ప్రభావంపడకుండా జాగ్రత్తపడండి. మీ లక్ష్యాలు మరీచిన్నవి కాకుండా, మీకు ప్రేరణ కలిగించి, శ్రమపడి ఒక సవాలుగా తీసుకుని సాధించేటట్టుగా ఉండాలి. **మీ కులాసా పరిధి (కంఫర్ట్ జోన్) నుంచి ఛేదించుకుని సవాళ్ళ పరిధి (ఛాలెంజ్ జోన్) లోకి చొచ్చుకు పోయేందుకు తగిన ప్రేరణ కలిగించేలా మీ లక్ష్యాలు ఉన్నతమైనవై వుండాలి.**

మీ లక్ష్యనిర్దేశన చేసుకునేటప్పుడు ప్రతిలక్ష్యాన్ని వివరంగా విపులంగా, నిర్ధారించండి. ప్రతి లక్ష్యంగురించి ఆలోచించి, దానిని ఏవిధంగా సాధించాలి, సాధనకు కావలసిన సంబారాలు ఏవి, ఎప్పుడు, ఎలా దొరుకుతాయి అనే సంబంధిత ప్రశ్నలపరంపర, లక్ష్యాలను మరింతగా వివరించటానికి తోడ్పడతాయి. **ఇలా ఏర్పడిన స్పష్టత లక్ష్యాలదర్శనానికి, వాటి సాధనకై తగిన కార్యాచరణ ప్రణాళికలరచనకు ఉపయోగపడుతుంది.** లక్ష్యాలదర్శనంలో ఏర్పడిన స్పష్టత మీ చేతన (కాన్షస్), అంతఃచేతన (సబ్ కాన్షస్)లకు తగిన ప్రేరణకల్పించి మిమ్మల్ని కార్యసాధకులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. తద్వారా ఏ విధమైన నిరాశావాదాన్ని దరిచేరనీయక ఆశావాదంపై మొగ్గు చూపుతారు.

భావోద్వేగాల అనుభవాల్ని ఆస్వాదించండి. ఫీలవ్వండి. **మీ ఆలోచనలను కదపండి, కుదపండి, ఉత్తేజ పరచండి.** మీ లక్ష్యం మీరెందుకు సాధించాలో, తదేక్ష దీక్షతో ఎందుకు సాధించాలో, సాధించలేకపోతే మీరు మీ జీవితంలో ఎంత ప్రధానమైనభాగాన్ని కోల్పోతారో – **ఉద్విగ్నభరితంగా ఆలోచించగలిగినపుడు మీ లక్ష్యసాధనకృషిలో మీరు లీనమవుతారు.** అలా లీనం కాలేనప్పుడు అంకితభావంలో లోపం ఏర్పడుతుంది. ఈ స్పష్టతనే, లక్ష్యాన్నిసాధించినతరువాత మీలో ఇనుమడించే మీ ఆత్మగౌరవమే లక్ష్యసాధనకుకావలసిన క్రమశిక్షణను ఏర్పరస్తుంది. మీరు లక్ష్యసాధనకై చేయవలసిన త్యాగాలకు మిమ్మల్ని సమాయత్త పరుస్తుంది.

లక్ష్యాలను ఏ మేరకు సాధించారనే విషయాన్ని **నిరంతరం సమీక్షించుకుంటూ ఉండండి.** నిర్ణయించుకున్న కార్యాచరణప్రణాళికను స్థిరంగా అమలుపరచండి. మధ్యలో అనేక సర్దుబాట్లు అవసరంకావచ్చు. మీరు పనరుత్తేజితులయ్యేలా చేర్పులు అవసరం కావచ్చు. వాటిని ఆహ్వానించండి. మీ లక్ష్యనిర్ణయంలో లక్ష్యాన్ని తక్కువగాఅంచనావేయడంగానీ లేదా మీ శక్తి సామర్థ్యాలను ఎక్కువగా అంచనావేసుకోవడంగానీ జరిగినట్లు బయటపడినప్పుడు, వివిధఅంశాల పునఃసమీక్ష అవసరంఅవుతుంది. అలాంటిసందర్భాలలో ఏ అంశాలు దోహదపడ్డాయో, ఏఏ అంశాలు దోహదపడకుండా అడ్డుపడ్డాయో తెలిసివస్తుంది. అంచనాలలోని తప్పొప్పులు బయటపడతాయి. ఏది మెరుగ్గాపనిచేస్తుందో తెలియవస్తుంది. **ఒక్క కాంతికిరణం చీకటిని పటాపంచలు చేసినట్లు, ఒక చిన్న దిద్దుబాటు గొప్ప సత్ఫలితాల్ని ఇవ్వవచ్చు.**

లక్ష్యసాధనకృషిలో మీరు **నిర్ణయంచేస్తున్న ప్రతిసారి మీకు మీరే ఈ ప్రశ్న వేసుకోండి. "ఈ నా నిర్ణయం గమ్యానికి చేరువగాచేరుస్తుందా, లేక గమ్యానికి దూరంగా నెట్టివేస్తుందా?"** మీ సమాధానం దగ్గరగా అనివస్తే, మీరు సరైన నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు. అలా కాకుండా, లేదు, అని మీ సమాధానమైతే పునఃపరిశీలన చేసుకోండి. మీరేం చేయాలో మీకే తెలిసివస్తుంది. **క్రమంతప్పకుండా మీ నమ్మకాన్ని పెంపొందించేటట్లు, మీ విశ్వాసాన్ని బలోపేతంచేసేటట్టు, పునః పునః ప్రేరణలు అవసరం అవుతాయి.** ప్రతి ఉదయం, ప్రతి రాత్రి మీ లక్ష్యాలను సమీక్షించుకోవడంద్వారా మీరు సరైన దారిలో ముందుకుసాగుతున్నారా? లేక, మీ ప్రయాణం పట్టాలుతప్పిన బండిలా సాగుతోందా? అన్న విషయం మీకు తెలుస్తుంది.

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవడంవల్ల అలసత్వం, వాయిదావేసే మనస్తత్వం, ఏవో సాకులు చూపించి బద్ధకించేతత్వం దూరమవుతాయి. ఏదైనా సాధించాలనుకుంటే కార్యాచరణ ప్రారంభించటం మినహా మరోమార్గం లేదు. **ప్రణాళికాబద్ధంగా ఈ రోజు ఇంతపనిచెయ్యాలని నిర్ణయించుకుని ముందుకు సాగుతారు కనుక మీ లక్ష్యానికి చేరువవుతారు.** తయారుచేసుకున్న ప్రణాళికలు తమకు తాముగా మీరు పూనుకుని అమలుపరచినప్పుడుతప్ప మిమ్మల్ని ముందుకు తీసుకువెళ్ళలేవు. **మీరువేసే ప్రతిఅడుగు మిమ్మల్ని మీ గమ్యానికి మరోమెట్టు దగ్గరగాచేరుస్తుందని గమనించండి.** మీ సామర్థ్యస్థాయి అధికమవుతుంది. జీవితంయొక్క లక్ష్యం విశదమవుతుంది. మనస్సును నియంత్రించుకోవడం తేలికవుతుంది. క్రమశిక్షణ సాధ్యమవుతుంది. అమలుపరచిన కార్యాచరణ ప్రణాళికలు మీ లక్ష్యాలను సాధించిపెట్టి మీ భవిష్యత్తును సృష్టిస్తాయి. సకారాత్మకశక్తుల ఆకర్షణా బలం అవగతమవుతుంది. మీరు మరింత హెచ్చరికగా, మెలకువగా జీవిస్తారు. ఈ స్థితిలో ఒక అయస్కాంతంలా

మీకు ఉపయోగపడే అవకాశాలనుగానీ, సమాచారాలనుగానీ, ఆకర్షించుకుని మరింతవేగంగా మీ లక్ష్యాలను సాధించేసామర్థ్యాన్ని సొంతంచేసుకుంటారు. అనగా **లక్ష్యనిర్దేశన వల్ల ప్రేరణ, ఆసక్తి పెరిగి మీ కాలాన్ని సద్వినియోగపరచుకుంటూ, మీ నైపుణ్యాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటూ విజయాన్నిసాధిస్తారు.** జీవితంలోని మాధుర్యాన్నిపొందుతారు.

విజయం గురించి ఉన్న కొన్ని అపోహల సాలెగూడులను తొలగించండి.

1. కొందరు తమ నేపధ్యం దృష్ట్యా, చదువులో సాధించినఫలితాల దృష్ట్యా విజయం సాధించలేమని అనుకుంటూవుంటారు.

ఎవరైనా విజయం సాధించగలరు. ముందుగా గాఢంగా కోరుకోవాలి. మనస్ఫూర్తిగా విశ్వసించాలి, **ప్రణాళికాబద్ధమైన ఆచరణను పట్టుదలతో కొనసాగించాలి.** ఏం చేస్తే సాధించగలరో ఆ ప్రయత్నాలను ప్రారంభించాలి. ఇలాచేస్తే ఎవరైనాసరే విజయాన్ని సాధించగలరు. కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం.

2. విజయాన్ని సాధించగలవారు తప్పులు చెయ్యనేచెయ్యరు.

విజయాన్ని సాధించగలవారు సైతం, మనందరిలాగానే తప్పులు చేస్తేచెయ్యవచ్చుకానీ, వారు **తప్పులను సరిదిద్దుకుంటారు.** చేసిన తప్పులను మళ్ళీ చేయరు. నిరంతర దిద్దుబాటు వారిని విజయంపథంవైపు నడిపిస్తుంది.

3. వారానికి ఉన్న 168 గంటల్లో కనీసం (80, 90...) పనిచేయగలిగితేతప్ప విజయాన్ని పొందలేరు.

మనం ఎన్నిగంటలు పనిచేసాము అనే దానికన్నా ఎలా చేసాము, **సరైన పనులు చేసామా, సరిగ్గా చేసామా అనే విషయాలు నిర్ణయాత్మకమవుతాయి.**

4. ఖచ్చితమైన నియమాల్ని, సూత్రాలను అమలు పరిస్తేనే విజయం వరిస్తుంది.

నియమాలు, సూత్రాలు ఎవరు ఏర్పాటుచేసారు? ప్రతి పరిస్థితిలోను ప్రత్యేకత ఉండవచ్చు. కొన్ని సందార్భాలలో సూత్రాలను పాటించవలసిన అవసరం ఉండవచ్చు. ఇతర సందర్భాలలో మీకై మీరు పూనుకుని ప్రత్యేక సూత్రాలను, నియమాలను నిర్ణయించవలసిన అవసరం ఏర్పడవచ్చు.

5. మీ ప్రయత్నంలో మీరింకెవరి సహాయ, సహకారాలైనా స్వీకరిస్తే అది మీ విజయం కింద పరిగణించకూడదు.

విజయసాధన శూన్యంలో సాధ్యమా? **మీ విజయానికి దోహదపడేవారి సహాయం స్వీకరించడంలో ఏ మాత్రమూ సంశయించవద్దు.** అలా మంచివారికి సహాయపడేవారు ఎందరో ఉంటారు.

6. విజయం పొందాలంటే చాలా చాలా అదృష్టం ఉండటం తప్పనిసరా?

బహుశః విజయంసాధించటానికి **'కొంత అదృష్టం అవసరమే కావచ్చు, కానీ ఆ కొంత అదృష్టంకన్నా ఎన్నో రెట్లు మిన్నగా** కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వం, తదేకదీక్షతో కృషి చేసే ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, విజ్ఞానం, కళాకౌశలము, నైపుణ్యాలను సార్థకంగా అమలుచేసే సామర్థ్యం తప్పనిసరిగా అవసరంఅవుతాయి.

7. చాలా డబ్బు సంపాదిస్తేనే అది విజయంకింద పరిగణించాలా?

విజయం అనేది అనేక అంశాలకి వర్తిస్తుంది. డబ్బు కేవలం అందులో ఒక్క అంశం మాత్రమే. **డబ్బు ప్రధానమైనదీ కాదు, ప్రప్రథమైనదీ కాదు.**

8. అందరికీ తెలిసొచ్చినప్పుడే అది విజయంగా పరిగణించాలా?

మీరు ఎక్కువడబ్బు సంపాదించవచ్చు. ఎంతోమందిచేత మీరు సాధించినవిజయానికి ఎన్నో ప్రశంసలు పొందవచ్చు. కానీ, మీ ఒక్కరికి మాత్రమే తెలిసినంత మాత్రాన మీ నిజమైన విజయం, విజయం కాకుండా ఉంటుందా– గుర్తింపులకోసం వెంపర్లాడనక్కరలేదు. 

ఆలోచనలు : ఏదైనా పొందాలనుకుంటే, తప్పనిసరిగా అన్వేషించాలి. మంచిఆలోచనలు కొంచెం అరుదుగానే వస్తాయి. మంచిఆలోచనలు అందిపుచ్చుకునే వాతావరణాన్ని మనమేసృష్టించుకోవాలి. **కొన్ని భావాలు, / ఆలోచనలు, జీవితాన్ని సమూలంగామార్చివేసే ప్రభావాన్ని కలిగిఉంటాయి. ఒక్కోసారి మీక్కావలసిందల్లా మరో బలమైనఆలోచన; అది మీకిచ్చే ప్రేరణ.** ఒక్కోసారి మంచి ఆలోచన, కొంచెం అస్పష్టంగా తోచవచ్చు. ఇలా ఒక క్రొత్త భావం స్ఫురించినపుడు మన మనోఫలకంపై ఆ ఆలోచనను సరిగ్గా అంచనావేసుకుని దాని విలువను, ప్రభావాన్ని లెక్కకట్టాలి. తొందర పడకూడదు. **విజయ రహస్యాలలో ఒకటి, స్ఫూర్తిసహితంగావచ్చిన ఆలోచన. మీ భవిష్యత్తును చక్కగా నిర్మించుకోవటానికి మీరు మంచిభావాల / ఆలోచనల సేకరణకర్తగా రూపుదిద్దుకోవటం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.** ఇది విజయం సాధించదలచుకున్నవారు గుర్తుంచుకుని చేయవలసిన హోంవర్క్ . (జిమ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో...)

7. " నేను ఏమి తెలుసుకున్నానంటే... "

(అజ్ఞాత రచయితకు కృతజ్ఞతలతో)

1. ఇతరులు మిమ్మల్ని ప్రేమించేటట్లు మీరు బలవంతపెట్టలేరు. **మీరు చేయగలిగిందల్లా ప్రేమతత్వ పరమార్థాన్ని మీ హృదయంలో ఆవిష్కరించుకుని ప్రేమాస్పదవ్యక్తిగా పరిణతి చెందటమే.** అప్పుడు, మిమ్మల్ని ప్రేమించటం అన్నది బాధ్యత అవుతుంది. ఎందుకంటే, మీలో అందరినీ ప్రేమించేతత్వం జాగృతమవుతుంది కనుక ఎవ్వరినీ ద్వేషించలేరు కనుక – ద్వేషించనివారిని ఇతరులు ద్వేషించలేరు కనుక, ప్రేమించటం మినహా మరో ప్రత్యామ్నాయం లేదు కనుక.

2. ఒక్కోసారి కొందరి గురించి ఎంత శ్రద్ధచూపినా, ఆప్యాయత కురిపించినా వారు మీ గురించి పట్టించుకోకుండా ఉండిపోతారు.

3. ఇద్దరిమధ్య నమ్మకం అనేది పెరగడానికి చాలాసంవత్సరాలు పడుతుంది. కానీ, ఆ పరస్పర నమ్మకం చెదిరిపోవటం క్షణాల్లో జరుగుతుంది. **నమ్మకాన్ని ఎంతో జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.**

4. మీకు జీవితంలో ఏమేమి సంపదలున్నాయి అనే దానికన్నా మీ జీవితంలో మీకు తోడుగా ఎవరెవరు ఉన్నారు, అనేదే ప్రముఖమైన విషయం.

5. పై మెరుగులు, అందచందాలు కొద్దిసేపు, బహుశా ఓ 15 నిమిషాలు ఇతరులను ఆకట్టుకొనేందుకు ఉపయోగపడవచ్చు. కానీ, ఆ తర్వాత **ఆ ఆకర్షణని నిలుపుకోవటానికి, పెంపొందించుకోవటానికి, మీకు ఉపయోగపడేది మీ వ్యక్తిత్వం, మీ మంచితనం, మీ తెలివితేటలు.**

6. ఇతరులుచేసిన గొప్పపనులతో మీ పనులను సరిపోల్చుకోవటంకన్నా మీ పనులను మీరు అత్యంతఉన్నతంగాచేయగలిగిన మీ సామర్థ్యంతో పోల్చుకోవటంమంచిది.

7. **ఎవరికైనా వారి జీవితంలో 'ఏం జరిగింది'? అనే దానికన్నా, వారు ఆ జరిగినదానికి వారెలా ప్రతిస్పందించారు, ఎలా స్వీకరించారు, ఎలా ప్రవర్తించారు, ఎలా మలచుకున్నారు, ఎలా ఉపయోగించుకుని పైకి వచ్చారు అన్నదే ముఖ్యం.**

8. ఎంత సన్నగా, పలుచగా కోసినప్పటికీ, ఆ పలుచనివాటికి ఒకవైపేఉండటం అసంభవం. రెండువైపులు (ఉపరితలాలు) తప్పనిసరిగా ఉంటాయన్నదే సత్యం – **అనేకవిషయాలలో మరో పార్శ్వం అంటూ (మనం అనుకుంటున్న దానికి భిన్నంగా) ఉండవచ్చును, అనేసత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవటం మంచిది కదా!**

9. మీరు ప్రేమించేవారితో ఎల్లప్పుడూ ప్రేమపూర్వకంగా మాట్లాడండి. ప్రేమపూరిత వాక్కులతోనే వీడ్కోలుతీసుకోండి.

10. మీరు ముందుకుఇకసాగలేను, మరొక్కఅడుగుసైతం వెయ్యలేను అని మీరనుకున్న తరువాత కూడా, **ఎన్నోసార్లు మరింతముందుకు పోగలిగేసామర్థ్యం మీలోఉందని గ్రహిస్తారు.** ఈ గ్రహింపు ఉన్నప్పుడు విశ్రమించకపట్టేపట్టు మీ విజయానికి ఊతమిస్తుంది.

11. పరిణామాలతో నిమిత్తంలేకుండా అంటే అవిఏవైనా, ఎలాంటివైనా భయపడకుండా, ఎప్పుడు ఏది చెయ్యాలో, ఎలా చెయ్యాలో, కేవలం పనిపై ధ్యాసతో చేపట్టినపనిని సక్రమంగా చేయడంపైనే తమదృష్టిని కేంద్రీకరించేవారే మంచినాయకులవుతారు.

12. కొంతమంది మిమ్మల్ని అమితంగా ప్రేమిస్తూవుండవచ్చు. కానీ ఆ ప్రేమను మీకు స్పష్టంగా తెలిసేలా వ్యక్తంచెయ్యలేకపోవచ్చు.

13. ఒక్కోసారి మీకు కోపంతెచ్చుకునే హక్కుఉండవచ్చు, కానీ, ఆ కోపంతో క్రూరంగాప్రవర్తించే హక్కు మీకు వుండనేవుండదు.

14. నిజమైన స్నేహం దూరాభారాలతో నిమిత్తం లేకుండా క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. నిజమైన ప్రేమ విషయంలో కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది.

15. మిమ్మల్ని ప్రేమించే / అభిమానించే వారిలో కొంతమంది మీరనుకున్నట్లుగా ప్రేమించ / అభిమానించ లేకపోవచ్చు. కానీ, వారిసామర్థ్యంమేరకు వారు సంపూర్ణంగా ప్రవర్తిస్తున్నారా, అనేదే ప్రముఖమైన విషయంఅవుతుంది.

16. ఎంత గొప్ప స్నేహమైనా, ఎప్పుడోఒకప్పుడు, ఏదోఒకవిషయంలో బాధపెట్టవచ్చు. ఆ సందర్భాలలో పెద్దహృదయంతో క్షమించగలగడమే మీనైజంకావాలి.

17. ఇతరులు మిమ్మల్ని మన్నించడమే మన్నించడమని అనుకుంటారు. కానీ కొన్ని సందర్భాలలో మిమ్మల్ని మీరే మన్నించుకోవటం నేర్చుకోగలగాలి.

18. మీ హృదయం ఎంత గాయపడినా, బాధపడినా ప్రపంచం మీకోసంఆగదు. ప్రపంచం ఆగిపోతుందని ఆశించకండి. యథాప్రకారం సాగిపోయే ప్రపంచంతో సర్దుకుపోవలసిన బాధ్యత మీదేనని గ్రహించండి.

19. మనం పుట్టిపెరిగిన నేపథ్యం, వాతావరణం, మనం ఎవరమో నిర్ణయిస్తూఉండవచ్చు. కానీ మనం ఏమవ్వగలము, ఏమి సాధిస్తాము అనే దాని పూర్తిబాధ్యత మనదే అవుతుంది. **నేపధ్యాన్ని నిందిస్తూ ఉండటంకన్నా ముందుకుసాగిపోవటం మిన్న.**

20. ఇద్దరుమనుషులమధ్య వాదోపవాదాలున్నంత మాత్రాన వారికి ఒకరిపైఒకరికి ప్రేమలేదను కోవడం ఎంత అసత్యమో, వారిద్దరిమధ్య వాదోపవాదాలులేనంతమాత్రాన, ప్రేమ ఉందనుకోవడం అంతే అవివేకం.

21. సాధారణంగా ఒకరుచేస్తున్నపనులనుబట్టి వారి వ్యక్తిత్వాలను అంచనావేస్తాం. కానీ, ఒక్కొక్కసారి వారిపనుల కన్నా, వారివ్యక్తిత్వాలు ఎంతోఉన్నతంగాఉంటాయనే అంశాన్ని విస్మరించరాదు.

22. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకేవిషయాన్ని చూస్తూఉండవచ్చు. కానీ వాటిని పూర్తిగాభిన్నంగా గ్రహిస్తూ వుండవచ్చు.

23. ఎవరైతే తమతోతాము నిజాయితీగా ప్రవర్తిస్తారో వారు ఎటువంటిపరిస్థితులలోనైనా జీవితంలో ఉన్నతంగా ఎదుగుతారు.

24. కొన్నిసార్లు, కేవలం కొద్దిగంటలలోనే, మీజీవితంలో అనూహ్యమైనమార్పులు తీసుకువచ్చే అవకాశం సన్నిహితపరిచితులకే కాదు, మీరంటేఎవరో తెలియనివారికికూడా మీపై ప్రభావాన్ని కలిగిఉండే అవకాశంఉంటుందని గుర్తించండి.

25. మీవద్ద సాయమందించడానికి ఏమీలేదని, అశక్తులని భావించిన తరుణంలోసహితం – మీ మంచిస్నేహితులు మీ సహాయాన్ని అర్థిస్తే – మీ అశక్తతను ప్రక్కకుపెట్టి సాయంచేయడానికి మీరు ముందుకు వస్తారు.

26. మన ఆలోచనలను పైకి చెప్పడంవలన, వ్రాసి పెట్టుకోవడంవలన, మన భావోద్వేగాల తీవ్రతను, అవి కలిగించనున్న బాధలను నియంత్రించే అవకాశం ఉంటుంది.

27. ఒకవైపు ఇతరులనెవ్వరినీ నొప్పించకుండా, వారితో మంచిగాఉంటూనే, మరోవైపు మీరు నమ్ముతున్న ఆదర్శాలనుపాటించటం, విలువలనుమన్నించటం కష్టంకావచ్చు. ఈ రెండింటి మధ్య విభజనరేఖనుగీయడం అంతతేలికైనపనికాదు.

28. స్నేహితులలో మార్పులువచ్చేఅవకాశం ఉంటుందని గుర్తుంచుకుంటే చాలు, స్నేహితులను మార్చుకుంటూ ఉండవలసినఅవసరం మీకుఉండదు.

29. ఒక్కొక్కసారి, అప్రయత్నంగానే కావచ్చు, అనాలోచితంగా చేసినపని మీ జీవిత పర్యంతం ఊహించనిఉపద్రవాలను కొని తెచ్చిపెట్టేదై ఉండవచ్చు. పర్యవసనాలగురించి ఆలోచించకుండా తొందరపడటం, తప్పుకోలేనిముప్పును కలిగించవచ్చు.

30. మీరు కోరుకున్న విధంగా మీరు మారడానికి, మీరనుకున్న దానికన్నా ఎక్కువసమయం పట్టవచ్చు. నిరుత్సాహపడకుండా, పట్టువదలకుండా పరిశ్రమించడం మీనైజంకావాలి.

31. మనం ఎందుకు చేసాము, ఏ పరిస్థితిలో చేసాము అనే విషయాల గురించి మన మనుకుంటున్న దానితో నిమిత్తంలేకుండా మనం బాధ్యత వహించవలసిఉంటుంది.

32. మీరు మీ వైఖరిని నియంత్రించడం నేర్చుకోండి. లేదా మీ వైఖరే మిమ్మల్ని నియంత్రిస్తుందని తెలుసుకోండి.

33. మీ పరిస్థితులు అనుకూలంగాలేనప్పుడు మిమ్మల్ని చిన్నచూపుచూసారని మీరెవరి గురించి అనుకున్నారో వారే కొన్నిసందర్భాలలో మీకుచేయూతనిచ్చి మిమ్మల్ని పైకితీసుకువచ్చేవారై ఉండవచ్చు.

34. మీరు ఎన్ని పుట్టినరోజులు జరుపుకున్నారు అనేదానికన్నా మీ అనుభవాలద్వారా మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు తద్వారా ఎంతపరిణతిచెందారు అనేది ముఖ్యం.

35. మీరు పొందిన బహుమతులు, సేకరించిన వస్తువులు, గదిలో గోడలపై వ్రేలాడదీసిన సుభాషితాలు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని, మీ యోగ్యతను పూర్తిగా లేక సమగ్రంగా తెలియపరచకపోవచ్చు.



8. విద్యార్థులకు సమయ పాలన

మనజీవితం అంటే మనకు అందుబాటులోఉన్నసమయం. జీవితంలోనుండి సమయాన్ని తీసివేస్తే జీవితంలో మరింకేమిమిగలదు. ఎందుకంటే, జీవితమంటే సమయం కాబట్టి. **కాలాన్ని వృధా చేసుకోవడమంటే జీవితాన్ని వృధాచేసుకోవడమే!** కాలాన్ని వెనక్కి మళ్ళించలేము. మళ్ళించి మరోసారి నూతనంగా కార్యక్రమాన్నిచేయలేము. సమయాన్ని నిల్వచేయలేము. దాచుకోలేము. తర్వాతఎప్పుడైనా అవసరంవస్తుందని మిగుల్చుకోలేము. సమయానికి వున్న ఈ ప్రత్యేకలక్షణాల కారణంగా ఎప్పటికప్పుడు సమయాన్ని సద్వినియోగపరచుకుంటూ తెలివిడితోప్రవర్తిస్తూ పొందవలసిన ప్రయోజనాన్ని పొందుతూ, **వర్తమానాన్ని అత్యంతప్రయోజనకరంగా వినియోగించడం ఒక్కటే మనకు అందుబాటులోనున్న అవకాశం.** దీనికి మినహాయింపులూ లేవు, ప్రత్యామ్నయాలూ లేవు.

మనకు ప్రతివారం 168 గం॥ వాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో ఎప్పుడూ మన సమయాన్ని, అవకాశాన్ని, సద్వినియోగ పరచుకోకుండా కోల్పోయామనే నష్టభావనదరిచేరనివ్వని పద్ధతిలో, తెలివితో వ్యవహరించటంకన్నా మరోమార్గాంతరం లేదు. అనుక్షణం చేజారిపోతున్న వర్తమానక్షణాల్ని, చేజారనివ్వకుండా, భవిష్యత్తుకు ఉపయోగపడేలా సద్వినియోగపరచుకోవడం ఎంతోఅవసరం.

ప్రతివ్యక్తి జీవితంలో **విద్యార్థిదశ అత్యంతముఖ్యమైనది. భవిష్యత్తులో మీరు గడపబోయే మీజీవితం యొక్క నాణ్యత, మీజీవితం మీకందివ్వబోయే సుఖసంతోషాలు మీ విద్యార్థిదశలో మీరు మీ జీవితాన్ని ఎలా గడిపారు, ఏ మంచి అలవాట్లను నేర్చుకున్నారు ఏ క్రమశిక్షణను పాటించారు, ఎంత చక్కగా విషయ పరిజ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్నారు అనే అంశాలపై ప్రధానంగా ఆధారపడిఉంటుంది.** విద్యార్థి దశలో, మీ వయస్సుకున్న సహజతత్వం దృష్ట్యా, మీ చుట్టూవున్న పరిసరాలలో మీ మనసుల్ని ఆకర్షించి, వికర్షించి, మీ లక్ష్యాలకు భిన్నంగా, దూరంగా తీసుకువెళ్ళే అత్యంత ప్రభావోపేతమైన, బలోపేతమైన, ప్రభావాలబారినపడకుండా జీవించటం అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం. మీ కుటుంబ పెంపకం, మీరు నిర్దేశించుకున్న జీవితఆదర్శాలు, మీరు పాటించదలచుకున్న విలువలు, పద్ధతులు మిమ్మల్ని దుష్ప్రభావాలనుండి రక్షించగలుగుతాయి.

సమయపాలనలో అతిముఖ్యమైనది సమయ వివరణ పట్టిక (Schedule) ను రూపొందించుకోవడం అనగా మీరు చేయాలనుకున్న ప్రతి ముఖ్యమైనపనికి కొంతసమయాన్ని స్పష్టంగాకేటాయిస్తూ తయారుచేసుకునేపట్టిక. దీని వలన ఎంతసమయం దేనికై ఎలావాడుకోవాలి అనేవిషయంలో ఒకక్రమపద్ధతిఏర్పడి, క్రమశిక్షణను అలవాటు చేస్తాయి. అది మీ సమయాన్ని చదువుకు, విశ్రాంతికి, ఇతర అంశాలకు, ప్రాధాన్యతననుసరించి చక్కగా కేటాయించగలుగుతారు. తద్వారా, చదువుకు కేటాయించిన సమయంలో కేవలం చదువుపై పూర్తిఏకాగ్రత కలిగిఉంటారు. విశ్రాంతి, వినోదానికి కేటాయించిన సమయాన్ని కూడా చక్కగా మనస్ఫూర్తిగా ఆనందించ గలుగుతారు. **ఈ రెండు అంశాలలో ఏర్పడిన స్పష్టత మీకెంతో మేలు చేస్తుంది.**

ఈ విద్యార్థిదశలో చదువుకి అత్యంతప్రాధాన్యతనివ్వాలని మీరుగుర్తించాలి. స్నేహాలు, ఆటపాటలు, సాంఘిక కార్యకలాపాలు, వినోదాలు, ఇతరత్రా వ్యామోహాలు– కొద్దిపాటిగా అవసరమేమో కానీ వాటిఅన్నింటికి, చదువుకిచ్చిన ప్రాముఖ్యాన్నివ్వటం మీకు మేలుచేయదు. ఈ రెండు విభిన్న కార్యకలాపాలమధ్య చక్కటిసమన్వయాన్ని, క్రమశిక్షణతో పాటించటం ఎంతో అవసరం. **జీవితంలో పైకిరావటానికి, విజయం సాధించటానికి మీ సమయాన్ని ఏఏ అంశాలపై ఎంతెంత వెచ్చించాలి అనే మీ నిర్ణయం చాలా ప్రభావాన్నికలిగిఉంటుంది.**

వివిధ అంశాలకు, ముఖ్యంగా చదువుకు కేటాయించినసమయంలో మరే ఇతరప్రలోభాలకు లోనవ్వకూడదనే ధ్యాస మీకొక స్పష్టమైనఅవగాహననేర్పరచి, మీ కృతనిశ్చయాన్ని సమయ వివరణ పట్టికలో పొందుపరచినందువల్ల **మీ అంతరాత్మ, మీకు ఏకాగ్రతకుదరటంలోసహకరిస్తుంది.** అవసరమైనపుడు హెచ్చరికలు జారీచేస్తుంది. చేస్తున్న పనిపై, అది చదువైనా వినోదమైనా మనస్సును లగ్నంచేసే అలవాటునునేర్పిస్తుంది. వర్తమానంలో సంపూర్ణంగా జీవించటం, **సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగంచేసుకోవటం మీకుఅలవాటుచేస్తుంది.** మీ మనస్సు మీతో సహకరించటం ప్రారంభించినపుడు, అంటే మీమనస్సును మీరు అదుపులోపెట్టుకోవటం అలవాటుచేసుకున్నప్పుడు, **భవిష్యత్తులో గొప్పగొప్పవిజయాలను సాధించగలిగే మంచిఅలవాట్లను బీజరూపంలో, విద్యార్థిదశలోనే, మీ మనసులో విజయవంతంగానాటుకున్నవారవుతారు.**

మీ అలవాట్లను, మీ శరీరంలోని ప్రతిస్పందనలను జాగ్రత్తగాగమనించండి. మీరు తెల్లవారుజామునేలేచి చదువుకోవటం అలవాటుగా ఉన్నవారా? లేక రాత్రి ఎంతసేపయినామేల్కొని చదువుకుంటూ ఉండటానికి అలవాటుపడ్డవారా? అనే విషయం గమనించండి. ఒక అలవాటు మంచిఅని మరొకటికాదని ప్రస్తావించటం లేదు. చదువుకిసంబంధించి మీ అలవాట్లను గమనించండి. మీకు ఏ సమయంలో ఏకాగ్రత ఎక్కువగా

సాధ్యమవుతుందో ఆ విధంగా మీ ప్రణాళికను నిర్ణయించుకోండి. ఇలా మీ అలవాట్లను గుర్తించి గౌరవించడంవలన **మీ సామర్ధ్యాన్ని పరిపూర్ణంగా వినియోగించుకునే అవకాశందొరుకుతుంది.** కానీ, ఒక్క విషయాన్ని వివరించాలి. పగలంతా అలసిన శరీరం, మనసు, రాత్రి ఆలస్యంగా చదువుదామనుకున్నప్పుడు సహకరించేఅవకాశాలు కొద్దిగా తక్కువ. కొన్ని గంటల నిద్రవలన విశ్రాంతి పొందిన శరీరము, మనసు, నూతనఉత్సాహాన్నిపుంజుకుని ఏకాగ్రతనుసాధించటం కొంచెంతేలికచేస్తుంది. **పెద్దలు తమ అనుభవంతో "తొందరగా లేచి చదవటంవలన అధ్యయనంబాగాసాగుతుందని, గుర్తుపెట్టుకోవడం తేలికవుతుందని"** అంటూ ఉంటారు. మీ అలవాట్లు, మీ శరీరసహకారం మీ మనోవైఖరి, మీ ప్రణాళికను రూపొందించటంలో ప్రధానపాత్రవహిస్తాయి.

విషయానికున్న ప్రాధాన్యతనుబట్టి సమయాన్ని కేటాయించేపద్ధతిని అలవాటుచేసుకోండి. వారంలో వున్న 168 గంటలలో, ఏఏ పనికై, ఎన్నెన్నిగంటలసమయం సగటున ఖర్చుపెట్టే అలవాటును మీరు కలిగివున్నారో గమనించి వ్రాసిపెట్టుకోండి. దేనికి ఎంత సమయం కేటాయించాలో నిర్ణయించటంలో ఈ పట్టిక మీకు సహాయంచేస్తుంది. ఉదాహరణకు, కాలేజీలో తరగతులు ప్రారంభించిన జూన్ నెలలో చదువుకోసం కొంత తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించటం పరవాలేదేమో కానీ, పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్న మార్చినెలలో చదువుకోసం తక్కువ సమయం కేటాయించటం నష్టదాయకమవుతుంది. అలానే వార ప్రారంభంలో, సోమవారంనాడు వినోదానికి కొంత తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించవచ్చునని, అదే వారాంతంలో అంటే ఆదివారంనాడు వినోదానికి, ఆటపాటలకు కొంత ఎక్కువ సమయం కేటాయించటం మంచిదనే అంశాన్ని మీరు గుర్తిస్తారు. నిరంతరం ఏర్పడే కొత్తసవాళ్ళు మీరు వివిధఅంశాలకై కేటాయించిన సమయాన్ని పునః నిర్ణయించవలసిన అవసరాన్ని కలిగించవచ్చు. అంటే ఒకటి రెండు అంశాలకు కేటాయించిన సమయాన్ని తగ్గించటంకానీ, పూర్తిగా రద్దుపరచి మరోఅంశానికి జమచేయటంకానీ అవసరం కావచ్చు. **మొత్తం మీద ఏఏ అంశాలపై సగటున, ఎంతెంత సమయాన్ని గడిపే అలవాటును కలిగి ఉన్నారో, స్పష్టంగా, వివరంగా, వ్రాసిపెట్టుకోవడంవలన ప్రస్తుత మారిన ప్రాధాన్యతల అవసరాల దృష్ట్యా కావలసిన మార్పులు, చేర్పులు చేయడానికి ఎంతగానోఉపయోగపడుతుంది.** టైమ్–లాగ్ (TIME - LOG) అంటే ప్రస్తుత సమయపు అలవాట్లపట్టికను తయారుచేసుకోండి. ఇందులో సోమవారం నుండి ఆదివారం వరకు ఉన్న 7 రోజులలోని 24 గం॥లను, ప్రతి గంటను నాలుగేసి భాగాలుగా అంటే 15 ని॥ యూనిట్‌గా విభజించుకోండి. ఇందులో ముఖ్యంగా మీరు మీ సమయాన్ని ఖర్చుపెట్టే చదువు, కాలేజీకి రాకపోకలకు వెచ్చిస్తున్న సమయం, కాలేజీలో ఉండే సమయం, లైబ్రరీకి, ఆటపాటలకు, విశ్రాంతికి, వ్యాయమానికి, కబుర్లకు, వినోదానికి, నిద్రకు, ఇతరత్రా సాధారణ అంశాలైన స్నానము భోజనము తదితరాలకు ఇలా ముఖ్యమైన అంశాల పట్టికను తయారు చేసుకుని ప్రతిరోజు, (అలా వారం రోజులుపాటు) ప్రతి 15 నిమిషాల యూనిట్‌లో అత్యధిక భాగం ఏ ప్రధాన అంశానికై కేటాయించారో వ్రాసిపెట్టుకోవటడానికి ఖర్చుపెడ్తున్న సమయం, సమయాన్ని వృథా పరచటంగాభావించకండి. వ్రాసి పెట్టుకోవడంవలన మీకెంతో లాభకలుగుతుంది. ఇంతవివరంగా వ్రాయటం వలన ఏఏ ప్రధాన అంశాలకు, ఎంతెంత సమయాన్ని సగటున ఖర్చు పెడుతున్నారో స్పష్టంగా తెలిసి వస్తుంది. కొంచెం ఎక్కువగా సమయం ఖర్చుపెడుతున్నట్లు అనిపిస్తున్న అంశాలకు, తక్కువసమయాన్ని కేటాయించాలని మీకే అనిపిస్తుంది. ఏవేవి, మీ ప్రాధాన్యతల దృష్ట్యా, అవసరమైన అంశాలో వాటికి ఎక్కువకేటాయింపులను జరపవలసిన ఆవశ్యకతను మీరు స్పష్టంగాగుర్తిస్తారు. ఉదాహరణకు సగటున 7 గం॥లు నిద్రపోతున్నాను అని మీరు అనుకుంటూ, వారంరోజులు పాటు లెక్కలు తేల్చేసరికి సగటున రోజుకి 7 1/2 గం॥ నిద్రపోతున్నట్లు తెలిసినపుడు, ప్రతివారం 3 1/2 గం॥ మీరు అదనంగా నిద్రపోతున్నట్లు తెలుసుకుంటారు. కేవలం అరగంటే కదా అని, మీరు అనుకున్నదానికన్నా వారానికి 3 1/2 గం॥లు సం॥రానికి 182 1/2 గం॥లు అంటే ఏడున్నరరోజులకుపైగా అనుకున్న దానికన్నా అదనంగా నిద్రపోయినట్లు గమనిస్తారు. **ఇది అవసరమా అనే ప్రశ్న మీకే అనిపిస్తుంది. అంటే మీకై మీరు బాగు పడేందుకు కావలసిన విశ్లేషణాత్మక పరిశీలనను ప్రారంభించినట్లు భావించండి.** ఉదాహరణకు ఈ సమయాన్ని మీరు చదువుకై అదనపుసమయంగా కేటాయిస్తే మొత్తంమీద మరో 20 మార్కులు వచ్చిఉండేవేమోకదా! 20 మార్కుల తేడాతో కొన్నివందలమేరకు మీ ర్యాంకు మారిఉండేది కాదా? అంటే ప్రతిరోజు 1/2 గంట చేజారిపోతే జీవితంలో ఎంత కోల్పోతారో ఎంతగా రాజీపడవలసి వస్తుందో, **హీరో అవ్వవలసిన అవకాశాన్ని చేతులారా చేజార్చుకుని, అనుకోకుండానే జీరో అవటానికి – మీ స్వయంకృతాపరాదమే కారణమని గమనించటం మీకెంతో మేలుచేస్తుంది.**

సమయంవెచ్చించే ముఖ్యమైనఅనేకఅంశాలను ప్రధానంగా 3 భాగాలుగా విభజించుకోవచ్చు.

1. దైనందిన వ్యవహారాలు: నిద్ర, స్నానపానాదులు, భోజనము, తప్పనిసరిగా, రాకపోకలకు వెచ్చించవలసిన సమయము.

2. ప్రధాన వ్యవహారాలు : ఇవి తప్పనిసరిగా అంటే ప్రస్తుతము మీ విద్యార్థిదశలో అత్యధిక ప్రాధాన్యత నివ్వవలసిన, తరగతులకు హాజరవ్వడం, హోమ్‌వర్క్‌ను, అసైన్‌మెంట్లను పూర్తిచేయడం తరగతిలో పాఠం చెప్పబడటానికి ముందే, ముందుగానే కొత్త పాఠాలను చదువుకోవాలసినవిషయం, తరగతులకు తయారవ్వడం, నోట్సులు వ్రాసుకోవడం, విషయాన్ని బాగాఅధ్యయనంచేయడం, అధ్యయనం చేసినఅంశాలను సమీక్షించుకోవడం, గుర్తుంచుకొనేందుకు ప్రయత్నించడంలాంటి అత్యంత ప్రాధాన్యతగల అంశాలు ఇందులోచేరతాయి.

3. ఇష్టపడి చేసే వ్యవహారాలు : మీకిష్టమైనవేఐనా ఇవి తక్కువ ప్రాధాన్యతను మాత్రమే ఇవ్వవలసిన అంశాలు, అని గుర్తుంచుకోండి. వినోదాలు, కబుర్లు, కాలక్షేపాలు, సరదాలు, సినిమాలు, షికార్లు, ఉబుసు పోకకై ఆటలు, ఈ భాగంలోకి వస్తాయి. ఇవి ఆనందాన్ని ఇవ్వవచ్చు. మీకు ఉల్లాసంగా ఉండవచ్చు కానీ మీరు ఆలోచించి చూస్తే ఇలాంటికొన్నిఅంశాలకై ఖర్చుపెట్టినసమయం, పూర్తిగా రద్దుచేసినా లేక తగ్గించినా లేక మరోసారికి వాయిదా వేసుకున్నా ఏ నష్టాన్ని కలిగించని అంశాలు ఇవి, అని గుర్తిస్తారు. **మానసిక విశ్రాంతికై అవసరమైన అంశాలైతే తప్ప ఇలాంటి అంశాలను, తరచుగా పునః సమీక్షించుకోవడం చాలా ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది.**

పై మూడు ప్రధానఅంశాలకు ఆ వారంరోజుల్లో సగటున మీరు ఖర్చుపెడ్తున్న మొత్తం సమయాన్ని గమనించినప్పుడు మీకు ఈ క్రింది విషయాలు తెలుసుకుంటారు.

1. ప్రధాన అంశాలలో ముఖ్య భాగమైన అధ్యయనానికి మరింతసమయం కేటాయించవలసిన అవసరం వుందని గ్రహిస్తారు.

2. దైనందిన వ్యవహారాలలో కొంత సమయాన్ని పొదుపుచేసి ఆ సమయాన్ని అధ్యయనానికి కేటాయించే అవకాశంఉందని గ్రహిస్తారు.

3. ఇష్టపడి చేసే వ్యవహారాలను మరింత తీవ్రంగా సమీక్షించవలసి ఉంటుందని మీకే తెలుస్తుంది. మొత్తంమీద వినోదం వద్దనికాదు, విశ్రాంతి వద్దని కాదు, స్నేహితులతో కబుర్లు చెప్పవద్దని, టి.వి. చూడొద్దని కాదు. ప్రధాన అంశాలకు అత్యధిక భాగం వెచ్చిస్తున్నారా? లేదా? అనే అంశం మీకు కనువిప్పుకలిగిస్తుంది. మేలుచేస్తుంది. మేలు మలుపుకు దారితీస్తుంది. **మేల్కొన్న మీరు మరింత ప్రేరణతో ఏకాగ్రతను, క్రమశిక్షణను, పట్టుదలను, కలిగిన వారవుతారు. విజయానికి ఈ లక్షణాలు కావలసిన అంశాలే, అని అంగీకరిస్తారు కదూ!**

విశ్రాంతి, వినోదము, తగినపాళ్ళల్లో అవసరమే. అలసటవల్ల తగ్గినఉత్సాహాన్ని భర్తీ చేసుకునేందుకు కావలసిన ఇష్టపడేపనులను అవసరమైనమేరకు మీ దినచర్యలో పొందుపరచుకోండి. కానీ, **అధ్యయనసమయాన్ని తగ్గించే పగటి కలలుకనటంలాంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యతనుఇవ్వకండి.** సమయం వృధాచేసుకునే సాధారణఅంశాలను గుర్తించి జాగ్రత్తవహించండి.

1. వాయిదా వేసే మనస్తత్వం : ముఖ్యంగా చదువునువాయిదావేయడం మానివేయండి. ఈ వాయిదావేసేబలహీనతను అధిగమించడానికి ప్రణాళికాబద్ధంగా చదవడం, క్రమశిక్షణతో అనుకున్న ప్రణాళికను అమలుపరచటంలాంటి వాటిపై మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి.

2. మధనపడటం–మధనపడటంవేరు చేయదలచుకున్న పనిగురించి సక్రమంగా ఆలోచించటం వేరు. ఈ పెద్దభారాన్ని నేనెలానిర్వహించగలను అని మధనపడుతూవూరకుండడం కన్నా, కార్యాచరణకు పూనుకోవటం మేలు. ఒక పెద్దపనిని అవసరమైనన్ని, వీలుగా నిర్వహించదగ్గ చిన్న భాగాలుగా విభజించుకొని, ఆయా భాగాలను నిర్వర్తించుకోవడానికి కావలసిన ప్రణాళికా రచనను చేపట్టి, కార్యాచరణకు పూనుకోవటం ఆవశ్యకం.

3. **వ్యక్తిగత వ్యవహారాలలో నిర్వహణా లోపం–వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం.** కావలసిన అన్నివస్తువులను సరిగ్గాఅమర్చిపెట్టుకుంటే, వస్తువుల వెదుకులాటలో అనవసరంగా వెచ్చించే సమయాన్ని పూర్తిగానిర్మూలించవచ్చు. ప్రస్తుతం చేపట్టినపనిపైమాత్రమే పూర్తిదృష్టిని నిలపాలి, ఆ పనిని పూర్తయ్యేంతవరకు తరువాతి అంశం గురించి ఆలోచించకూడదు. క్రమశిక్షణను పాటించండి. వేర్వేరు అంశాలను ఒకే సమయంలో సాధించటానికి పూనుకోవద్దు. ఒక పని ముగిసినపుడు ఆ పనికి వాడినఅన్నివస్తువులను యధాస్థానాలలో చక్కగా సర్దుకొని రెండోపనికి కావలసిన ఏర్పాట్లపై దృష్టి సారించండి.

ప్రభావోపేతమైన సమయ నిర్వహణ వలన కలిగే కొన్ని ప్రయోజనాలు

1. **చక్కటి ప్రణాళికారచనాసామర్థ్యము మీకు ఏర్పడుతుంది.** క్రమబద్ధంగా, ప్రాధాన్యతలననుసరించి, పనులుచేయటం అలవాటవుతుంది కాబట్టి, ముఖ్యమైన పనులన్నింటినీ, మరచిపోకుండా పూర్తిచేయగలుగుతారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా ఏర్పడేవ్యవహారశైలి మీకు ఆలోచించడానికి, భవిష్యత్ ప్రణాళికారచనకు కావలసినంత సమయాన్ని మిగులుస్తుంది. తద్వారా మీ ఆలోచనలో మరింత స్పష్టత, మీ ప్రణాళికారచనలో మరింతనైపుణ్యం ఒనగూడుతాయి.

2. **మీరు మీ చదువుకే కాక ఇతరవిషయాలకు సరైన సమయాన్ని కేటాయించగలుగుతారు.** మీరు చేసే ప్రతిపని సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలుగుతారు. తద్వారా మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతుంది.

మెరుగైన సమయనిర్వహణకు కొన్ని సూచనలు :

1. **చదువుకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ చక్కటిప్రణాళికను తయారుచేసుకోండి.** విద్యార్థిగా మీ ప్రథమ కర్తవ్యం మంచిమార్కులు పొందడం కాబట్టి ఇతరఅంశాలకన్నా చదువుకునేసమయాన్ని పెంచి మీ ప్రణాళికను తయారుచేసుకోండి.

2. **చేయవలసిన పనుల జాబితాను ప్రతిరోజు తయారు చేసుకోండి.** దానిలో పూర్తి చేసిన పనులను గుర్తించండి. కొత్తగా ప్రారంభించవలసినపనులు తలెత్తినప్పుడు ఆ జాబితాలో చేర్చుకోండి. ఇలా జాబితా ప్రకారం వ్యవహరించడంవలన సమయం సద్వినియోగంఅవుతుంది.

3. **ప్రస్తుతంచేస్తున్న పనిమీద మీ పూర్తిస్థాయిశక్తిని, ఏకాగ్రతని నిలపండి.** ఎప్పుడో చేయవలసిన పనులగురించి ఆలోచిస్తూ వున్నసమయాన్ని వృధాచేసుకోకండి.

4. **మీ వ్యక్తిగతజీవితవిషయంలోకానీ, చదువువిషయంలోకానీ, సాధించగలిగిన వాస్తవిక లక్ష్యాలనే ఎన్నుకోండి.** ప్రాధాన్యతలు, ప్రయోజనాలు, ఔచిత్యాలను దృష్టిలోపెట్టుకుని వివిధవిషయాలమధ్య సమతుల్యంసాధించండి.

5. మీరు చేస్తున్న ప్రతిపనిగురించి ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుంటూఉండండి. ఒక పనివలన మీరు లక్ష్యానికి చేరువవుతున్నారా? లేక దూరం జరుగుతున్నారా? ప్రశ్నించుకోండి. మీ లక్ష్యాలకు మిమ్మల్ని దూరంగాజరిపేపనులను మానివేయండి.

6. **ఎప్పటికప్పుడు మీరు పూర్తిచేసినపనిని సమీక్షించండి.** ఇంకా ఇంకా ఎక్కువసమర్థవంతంగా చేసే అవకాశం ఉందా? అని పరిశీలించండి. నిరంతరం నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటూ ఉండండి.

7. **వాయిదావేసే మనస్తత్వానికి వెంటనేస్వస్తిచెప్పండి.**

8. **ప్రణాళిక అమలుజరపడంలో ఏర్పడే వైఫల్యాలు**–సాధారణంగా, మనం అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువసార్లే ప్రణాళికను అమలుపరచడంలో విఫలంకావచ్చు. **మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం, చేయవలసిన పనిని తక్కువగా అంచనా వేయడం చేయకండి. మీ తప్పులనుండే కాక ఇతరులతప్పులనుండి కూడా పాఠాలు నేర్చుకోండి.** అపజయాలని తలుచుకుంటూ సమయాన్ని వృధా చేసుకోకండి. **ప్రారంభించిన పనిని ఆపకండి.**

9. **చదువుకోవడానికి చక్కనిఅలవాట్లు పెంపొందించుకోండి.** రోజూ నిర్ణీత సమయాలను చదువుకై కేటాయించుకుని అదే సమయంలో, అదే స్థలంలో, తప్పనిసరిగా పట్టుదలతో చదువుకోసం పట్టుపట్టి కూర్చోవడం అలవాటుచేసుకోండి. రోజూ ఒకే సమయాన చదవడంవల్ల క్రమంగా, మీరు అదే సమయానికి చదవడానికి మానసికంగాసంసిద్ధులవుతారు. అలవాటుపడతారు. అప్రయత్నంగా చదువుకునేచోటుచేరుకుని చదవటం మొదలుపెడతారు. **తొందరగా ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. మనసుపెట్టి చదవగలుగుతారు. కష్టపడి కాక ఇష్టపడి చదివిన చదువు మీ ఉన్నతికి తోడ్పడుతుంది.**

10. మీ సమయపాలనప్రణాళికలో కొంతసమయాన్ని ఆలోచనలకి, వినడానికి, మననం చేసుకోవడానికి భవిష్యత్ ప్రణాళికారచనకు కేటాయించండి. 

సమయ నిర్వహణ : ఎక్కువప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసినఅంశాలేవో, తక్కువప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసినఅంశాలేవో ముందుగా నిర్ణయించుకోండి. చాలాసందర్భాలలో కొందరు సాధారణవిషయాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. మీరలా చేయకండి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనిచేస్తూ ఉన్నంతమాత్రాన మీరు లక్ష్య సాధనలో తలమునకలైఉన్నట్లు సమయంసద్వినియోగపరుస్తున్నట్లు భావించకండి. ఒక్కొక్కసారి అందుబాటులోఉంటూనే, అందనంత దూరంలోఉండటంవల్ల విలువైనసమయం మిగల్చ గలుగుతారు. **సమయం మన సంపదలలో కెల్ల గొప్ప సంపద అయినప్పటికి మనం వృధా చెయ్యడం, దుర్వినియోగంచెయ్యడంచేస్తాం కాని, సమయాన్ని భవిష్యత్సాధనకు తగినపెట్టుబడిగా గుర్తించము.** చిన్న విషయాలకు అత్యంతవిలువైన మనసమయంలో ఎక్కువభాగాన్ని, ఎక్కువ ప్రాముఖ్యంగల విషయాలకు తక్కువసమయం గడపడం చేయరాదు. ధనంకన్నా, సమయం చాలావిలువైనదని తెలుసుకోవాలి. **మనం ఎక్కువధనాన్ని సంపాదించగలమేమోగానీ ఎక్కువసమయాన్ని సంపాదించలేము.** మీరు రోజూచేయవలసిన పనులన్నింటిని ముందుగానే కాగితంపైన వ్రాసి పెట్టుకున్నతరువాతనే ఆనాటి దినచర్యను ప్రారంభించండి. నిర్భయంగా, నిస్సంకోచంగా చెప్పడం నేర్చుకోండి. మొహమాటపడకుండా మీ కాలాన్నిహరించే అనవసరపు విషయాలకు, మనుషులకు NO (చెయ్యలేను, వీలుకాదు) అని చెప్పండి. **గొప్పవారి గొప్పతనంలోని అత్యంత గోప్యమైన, మనకు తెలియపరచకుండా అట్టిపెట్టబడిన రహస్యము–వారి సమయపాలకు సామర్థ్యపద్ధతులే.**
(జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో)

9. వ్యక్తిత్వ వికాసం – చిన్న బృందం పద్ధతిలో కార్యకలాపాలు

వ్యక్తిత్వము కేవలము బాహ్యరూపానికి సంబంధించినదే కాక, అనేకమైన విస్తృతమైన విషయాలను తనలోఇముడ్చుకునిఉంటుంది. వ్యక్తిత్వంలో ఆలోచనాపద్ధతి, అనుభూతులస్రవంతి, వైఖరులతీరుతెన్నులు ప్రవర్తనాసరళి అనేవి ఇమిడిఉంటాయి. **ఈ అంశాలన్నీ అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండవు. భిన్నత్వం వుండటం సహజం. ఆ భిన్నత్వంలో ప్రత్యేకత తొంగిచూస్తుంది. ఆ ప్రత్యేకతే ఆ వ్యక్తి వ్యక్తిత్వమవుతుంది.** వ్యక్తిత్వం – నీతి, నిజాయితీలతో పాటు వారి సంపూర్ణ లక్షణాలు, వారి ప్రతిస్పందనల వైఖరి అన్నింటికీ వర్తిస్తుంది. **ఈ ప్రత్యేకతనే, మిమ్మల్ని ఇతరులకన్నా భిన్నంగా, మీ ప్రయత్నంవల్ల ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.** బాహ్యమైన లక్షణాలు, ఆకట్టుకునే రూపురేఖలు మాత్రమే వ్యక్తిత్వం అని అనుకోకండి.

మీ వంశపారంపర్య లక్షణాలు, మీరు పెరిగిన వాతావరణం, ఈ రెండు అంశాలు ప్రధానంగా కలసి వాటి పరస్పరప్రతిచర్యల కారణంగా మీ వ్యక్తిత్వం ప్రాథమికంగా ఏర్పడుతుంది.

మనపుట్టుక మనచేతిలో లేదు కాబట్టి వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించిన లక్షణాలకు సంబంధించి మనం చేయగలిగింది ఎక్కువ వుండకపోవచ్చు. అలానే, ఈ పుస్తకం చదివేనాటికి మీరు పెరిగినపరిస్థితులప్రభావం మీపై ప్రబలంగా ఏర్పడిఉంటుంది. ఆ ప్రభావాన్నుంచి తప్పించుకోవటం అంత తేలికకాదు. అయినప్పటికి, పట్టుదలతో క్రమబద్ధమైన ప్రణాళికతో, నిబద్ధతతో, నిజాయితీతో – కృషిచేస్తే మీ ప్రస్తుతవ్యక్తిత్వాన్ని తప్పకుండా అభివృద్ధి పరచుకోగలుగుతారు. మెరుగులు దిద్దుకోగలుగుతారు. జీవితంలో మేలుమలుపులను ఆహ్వానించగలుగుతారు. **ముందుగా, ప్రస్తుతం మీ వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్లేషణ చేసుకోండి. మీలో ఉన్న సకారాత్మక భావనలను, అలానే నకారాత్మక భావనలను, స్పష్టంగా, విడివిడిగా వ్రాయండి.** నిర్మాణాత్మక దృష్టితో పరిశీలించి, నిష్పక్షపాతంగా, నిర్మోహమాటంగా, మీలోఉన్న బలాలను, మంచి గుణాలను అలానే బలహీనతలను, చెడుగుణాలను వ్రాయండి. ప్రస్తుతము మీలోఉన్న మంచి గుణాలను, బలాలను, లక్షణాలను మరింత అభివృద్ధి పరచుకునేందుకు కృతనిశ్చయులుకండి. మీరు నిర్ణయించుకున్న మీ జీవితగమ్యాన్నిబట్టి మీకు అదనంగా కావలసిన కొత్త గుణాలను, బలాలను, గుర్తించి వాటిని సేకరించుకోవటానికి నిర్ణీత కాలబద్ధమైన ప్రణాళికను రూపొందించుకుని, పట్టుదలతో కృషి ప్రారంభించండి. **బాగుపడటానికి మనలోఉన్న మంచిని పెంచుకుంటూపోవడం ఎంతో ముఖ్యం. అంతకన్నా ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, మనలో ప్రస్తుతమున్న బలహీనతలను బలహీనపరచి, తగ్గుముఖంపట్టేలాచేసి, పట్టుదలతో నిర్మూలించడానికి ప్రయత్నం ప్రారంభించాలి.** ఈ క్షణంనుండి కొత్త బలహీనతలను ఏ పరిస్థితులలోను ఆహ్వానించకూడదు, అలవాటు చేసుకొనకూడదు అని కృతనిశ్చయులు అవ్వాలి. ఒకపక్క నిరంతరం మంచినిపెంచుకుంటూ, బలాలను అభివృద్ధి పరచుకుంటూ, మరోవైపు బలహీనతలను తొలగించుకుంటూ ముందుకుసాగినప్పుడు వ్యక్తిత్వం వికసించడానికి ఇంకేమి అభ్యంతరాలు ఉంటాయి మీరే చెప్పండి?

సంపదలో సమృద్ధిని కోరుకున్నట్లు, మన విలువలలో అభివృద్ధిని మనం కోరుకోవాలి. ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి సంస్థ, ప్రతిదేశం – తమ విలువలలో నిరంతర అభివృద్ధికై దీక్షాదక్షతలలో కూడిన కృషిని ప్రారంభించాలి. అలా కృషి చేస్తేనే, అన్ని రంగాలలోనూ అభివృద్ధిని సాధించగలుగుతాము.

ఒక ఆశయం కలిగివున్న కొద్దిమంది వ్యక్తులు, చిన్న బృందంగా ఏర్పడి, పట్టుదలతో కృషిచేస్తే, **వ్యక్తిత్వవికాసకృషి మెరుగైన ఫలితాలను త్వరితగతిని కలిగిస్తుంది.** ఈ చిన్న బృందాల పద్ధతిలో కార్యక్రమాల నిర్వహణను వివరంగా పరిశీలించండి.

1. ఈ సూచనలు ఎవరికివారే, ఒక్కరుగా సైతం అవలంబించవచ్చు. కాని, అనేక విషయాలలో చిన్న బృందంగాఏర్పడి కృషిచేస్తే, చక్కనిఫలితాలు పొందవచ్చు. చిన్న బృందంగా ఏర్పడటంవల్ల, పోటీతత్వం కలుగుతుంది. ఒకరితోఒకరు పోల్చుకోవడంవల్ల, తమ ప్రస్తుత స్థాయిని, తాము సాధించినస్థాయితో పోల్చడంవల్ల, సాధించిన ప్రగతిని అంచనావేయడం సాధ్యమౌతుంది. సాధించిన ప్రగతికలిగించే ఆత్మవిశ్వాసం, ప్రోత్సాహాన్నిస్తుంది. పట్టుదలను పెంచుతుంది. మరింత సాధించేలా చేస్తుంది. ఏదైనా, ఆరంభశూరత్వం కూడదు. విధివిధానాలన్నీ స్పష్టంగా కూడబలుక్కుని, కార్యక్రమాలను రూపొందించుకోవాలి. ఏ ప్రయోగం యొక్క విజయావకాశాలైనా ఆయా వ్యక్తుల ప్రేరణలోని బలం, చొరవలోని చేవ, పట్టువదలకుండా నిరంతరకృషిజరిపే తత్త్వాలపై ఆధారపడి వుంటుంది.

2. క్రిందపేర్కొన్న పద్ధతులు, విధివిధానాలన్నీ సూచనప్రాయంగా చేయబడుతున్నాయి. వీటిలో పాల్గొంటున్న వ్యక్తులు తమ అవసరాలకు, పరిస్థితులకు, సాధించదలచుకున్న ఆశయాలకు అనుగుణంగా మార్పులు, చేర్పులు, కూర్పులు చేసుకోవచ్చు. తమ తమ ప్రాధాన్యతలను ముందుగా నిర్ణయించుకోవడం మంచిది. ఏదేమైనా, వివరంగాచర్చించి, ఏది ఎందుకు ఎలా చేద్దామనుకుంటున్నారో, ఎందుకని మార్చుదామనుకొంటున్నారో, ముందుగా

ఏ ప్రయోగాన్ని చేద్దామనుకుంటున్నారో, అది ఏ ఫలితాలనిస్తుందని ఆశిస్తున్నారో, అలాంటి ఆశించిన ఫలితాలు సమకూరనపుడు ఆ తరువాత ఏయే మార్పులు చేబడదామనుకుంటున్నారో, **అన్ని అంశాలు స్పష్టంగా వ్రాసి, రికార్డులను నిర్వహించడం , ప్రగతి సాధించడంలో కీలకాంశం. మనకు గుర్తుండదా, అంటూ నిర్లక్ష్యంచేయకండి. ఇలా వివరంగా వ్రాసిపెట్టుకోవడంవల్ల భవిష్యత్తులో సిద్ధంచేసుకునే ప్రణాళికలకు ఎంతోఉపయోగపడుతుంది.** అలానే మీరు సాధించిన ప్రగతిని చూసి మీ సలహా సంప్రదింపులకోసం ఎవరైనా మిమ్మల్ని అడిగినప్పుడు, వారికి మీరు చక్కనిమార్గదర్శకత్వం వహించటానికి మీరు వ్రాసిపెట్టుకున్న మీ ప్రయోగాల, అనుభవాల రికార్డు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. మీ తరువాతి తరం వారికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని చెప్పనక్కర్లేదు కదా!

3. వ్యక్తిత్వ వికాసంలో అనేకఅంశాలు, కోణాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. సర్వతోముఖ వికాసం ఒక్కసారిగా, ఒక్కపెట్టుగా ఏర్పడేదికాదు. ఒక్కొక్క అంశాన్ని ఎన్నుకుని, సాధన చేస్తే ఆ అంశంలో అభివృద్ధి కనబడుతుంది. ఈ సాధనలో ఏర్పడిన అనుభవం ఇతర అంశాల సాధనలో ఉపయోగపడి, మరింత త్వరితగతిని అభివృద్ధిని సాధించటం సంభవంచేస్తుంది. **ఒకానొక అంశాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోదలచుకున్న నలుగురైదుగురు కలసి ఒక చిన్న బృందంగా ఏర్పడటం అవసరం.** విద్యార్థులు గానీ, యువకులుగానీ, కార్యాలయాల్లో పనిచేసే వారు గానీ, గృహిణులు కానీ ఒకచోట నివసించే వారు గానీ – ఇలా ఎవరైనా సరే నలుగురైదుగురు చిన్న బృందంగా ఏర్పడాలి. ఒక తరగతిలో ఎక్కువమంది విద్యార్థులకు ఉత్సాహం ఉన్నట్లయితే ఒకటి కన్నా ఎక్కువగా బృందాలను ఏర్పచడం జరగాలి. అంతేగానీ **బృందంలోఉన్న సభ్యులసంఖ్యను 4 లేక 5 కు మించకుండా ఉంచడం ముఖ్యం.** సూచించబడబోయే కార్యక్రమాలు 60 లేక 90 ని॥లలో నిర్వహించుకోవడానికి అనువుగా ఉంటాయి. ప్రతి బృందంలోను నలుగురు లేక ఐదుగురికి మించకుండా సభ్యులసంఖ్యను పరిమితంచేయటంలోని ముఖ్యఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, పైన ప్రస్తావించిన 60, 90 ని॥ల కార్యక్రమంలో బృందంలోని ప్రతి సభ్యుడికి తగినంత సమయం అవకాశం దక్కాలి. **ఇలా ప్రతి ఒక్కరికి తగినంత అవకాశం దొరికినపుడు వారు చురుకుగాపాల్గొనటానికి, తద్వారా త్వరలోనే తమలో చెప్పుకోదగ్గఅభివృద్ధి సాధించడానికి అవకాశంఏర్పడుతుంది.**

4. నిర్ణయించుకున్న నలుగురైదుగిరికన్నా ఎక్కువమందికి అంటే మరో ఇద్దరుముగ్గరికి ఈ కార్యక్రమంపై ఆసక్తిఉన్నట్లయితే వారిని ఈ కార్యక్రమాలకు సభ్యులుగా కాక కేవలం పరిశీలకులుగా ఆహ్వానించవచ్చును. పరిశీలకులుగా వారికి, చిన్న బృందంలోని సభ్యులవలే పూర్తిస్థాయి అవకాశం దొరకదు. ఏ కారణం చేతనైనా మొదట ఏర్పడిన చిన్న బృందంలోని ఒకరు లేక ఇద్దరు మానేసిన పక్షంలో, పరిశీలకులనుండి ఒకరిద్దరిని ఎన్నుకుని బృందసంఖ్యను నిలుపుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. అనుకున్న నలుగురైదుగురిలో ఒకరిద్దరు రానంతమాత్రాన మిగిలినవారు నిరుత్సాహపడి కార్యక్రమాలను ఆపకుండా నిర్వహించుకోవాలి. నిజానికి ఇద్దరైన చాలు. ఒక్కరుంటే మాత్రం ఎందుకుమానేయాలి?

5. **ఈ బృందాలు వారానికి కనీసం ఒక్కసారైనాకలిసేలా తమ కార్యక్రమాలను రూపొందించుకోవాలి.** వీలైతే ఇంకాతరచుగా అంటే, వారానికి రెండుసార్లు గానీ, మూడుసార్లు గానీ లేదా అవసరాన్ని లేక తీరికను బట్టి ప్రతిరోజు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించుకున్నా అది సంతోషదాయకం అవుతుంది. ఇలా సమావేశం నిర్ణయించుకున్న ప్రతిసారి వీలునుబట్టి 60/90 ని॥ల కార్యక్రమాలుగా నిర్ణయించుకోవటం మంచిది. అవసరం అయితే కాలవ్యవధిని 120 ని॥లుగా గాని లేక అంతకన్నాఎక్కువగాగానీ, సభ్యులఉత్సాహాన్నిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి నిర్ణయించుకోవచ్చు.

6. నిర్ణయించుకున్న వ్యవధిలో ఏఏ రకాల కార్యక్రమాలను నిర్వహించుకోవచ్చునో, దిగువన సూచించబడింది. ఏ రకమైన అంశాన్ని అభివృద్ధిపరచదలచుకున్నారో ఆ అంశాన్ని దృష్టిలోపెట్టుకుని కార్యక్రమాలఎంపిక జరపాలి. **కనీసం రెండు లేక మూడు రకాల కార్యక్రమాలను ఎన్నుకోవటం వలన వైవిధ్యంతోపాటు ఆసక్తిని నిలుపుకోవటానికి ఒకటి కన్నా ఎక్కువ అంశాల అభివృద్ధిపై ఏక సమయంలో దృష్టినికేంద్రీకరించటానికి దోహదపడుతుంది.**

7. అందరిలోను బాగుపడాలని, పైకిరావాలని, వ్యక్తిత్వనైపుణ్యాలను అభివృద్ధి పరచుకోవాలని ఆసక్తివున్నా, ముందడగు వేయరు. చొరవ చూపరు. ప్రేరణలో ఉన్నలోపం కావచ్చు లేదా ఇంకెవరైనా తగినంతప్రోద్భలం ఇస్తే అప్పుడు చురుకుగా చేపడదాంలే అని అనుకుంటూ నిదానించవచ్చు. ఒక్కోసారి ఎలా ప్రారంభించాలో తెలియకపోవటంవలన లేక మనం ఒక్కరూ ఏమీచెయ్యలేము అనే భావనవల్ల కానీ వూరకుండిపోవచ్చు. ఒక్కోసారి కొద్దిపాటిఉత్సాహంతో ఏదైనా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినా, ప్రారంభంలో ఉన్న ఉత్సాహాన్ని, నిలబెట్టుకోవడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు! పట్టుసడలి, అశ్రద్ధవల్ల కార్యక్రమాల నిర్వహణ అస్తవ్యస్తమై ఆగిపోయేపరిస్థితి రావచ్చు ఇలాంటి కారణాల బారినపడకుండా పట్టుదలపెరిగేలా అభివృద్ధి సాధిద్దామన్న తమనిశ్చయాన్ని దృఢతరంచేసేందుకే ఆసక్తిగలవ్యక్తులు చిన్న బృందాలుగా ఏర్పడటం లాభదాయకమని సూచించబడింది. ఏ కారణం చేతనైనా బృందంలోని ఒకరిద్దరుమానేస్తే, మిగిలిన వారు నిరుత్సాహపడి కార్యక్రమాన్ని పూర్తిగా

మానివేయకుండా కొనసాగించే స్ఫూర్తిని ప్రదర్శించాలి. **మిగిలిన అన్ని అంశాల లాగానే పట్టువదలని గుణమే సాఫల్యాన్ని అందిస్తుంది.**

8. చిన్న బృందంగా ఏర్పడదలచిన సభ్యులందరూ **మొట్టమొదట చేయవలసిన పని – నిజాయితీగా తమను తాము విశ్లేషించుకోవటం.** ఈ విశ్లేషణలో తమ లక్ష్యం ఏమిటి? ఈ లక్ష్యసాధనకు కావలసినవి ఏమిటి? కావలసిన నైపుణ్యాలు తమలో తగినంతగా ఉన్నాయా? ఇంకా ఏ మేరకు అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. ఎలా అభివృద్ధి పరచుకోవాలి? ఏఏ పుస్తకాలు చదవటం, లేక శిక్షణా కార్యక్రమాలకు హాజరవ్వటంలాంటి విషయాలగురించి నిర్ణయించుకోవాలి. సాధించదలచుకున్న లక్ష్యాలకు తమలో లేని ఏఏ సామర్థ్యాలను నేర్చుకోవాలో /సంపాదించుకోవాలో నిర్ణయించు కోవాలి. అలాగే తమ బలహీనతలగురించి నిర్మోహమాటంగా అంగీకరించాలి. **బలాలు నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో ప్రణాళికను రూపొందించుకున్నట్లే; బలహీనతల తొలగింపు / తగ్గింపునకు ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవాలి.** బలాన్ని అభివృద్ధి పరచుకునే కృషిలో విజయం సాధించినప్పుడు అలాగే బలహీనతను తగ్గించుకునే దిశలో **సాఫల్యం సిద్ధించినప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తమపై తమకేర్పడిన నమ్మకం, పూనుకుంటే మనమింకా సాధించగలనున్న స్వీయ సామర్థ్యాన్ని ఇనుమడింపజేస్తుంది.** ఇలా అభివృద్ధి సాధించిన ఒకరు, ఇతరులకి స్ఫూర్తినివ్వ గలుగుతారు. **పరస్పరం సహకరించుకుంటే ఫలితాలు మెరుగ్గా ఉంటాయని నమ్మకం ఏర్పడుతుంది.** కలసికట్టుగా, ఒకజట్టుగా సాధిద్దామని సంకల్పం ఏర్పడుతుంది. భావప్రకటనానైపుణ్యం అభివృద్ధిచెందుతుంది. బృందంలో సహాయకారిగాఉండే ఒకసభ్యుడిగా చేసినమంచికృషి చక్కనినాయకత్వలక్షణాలను నేర్చుకోవటానికి దోహదపడుతుంది. వివిధవిషయాలలో లక్ష్యాలనునిర్ణయించుకోవటం అలవాటు చేస్తుంది. లక్ష్యాలను సాధించటానికి కావలసిన వ్యూహరచనానైపుణ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. సాధించిన ప్రగతిని నిరంతరంసమీక్షించుకుంటూఉండటం అవసరమనిపిస్తుంది. స్వీయఅనుభవాలనుండి నేర్చుకోవటంతోపాటు ఇతరుల తప్పులు / అనుభవాలనుంచికూడా నేర్చుకోవటంలోని లాభం అవగతమవుతుంది. **ఇదంతా వివరంగా చెప్పటంలోని ఉద్దేశ్యం – వైఖరిలో మార్పుకై చొరవ చూపినపుడు కృతనిశ్చయం ఏర్పడుతుందని, వ్యక్తిత్వవికాసంలో నైపుణ్యాలఅభివృద్ధిలో ప్రావీణ్యత పెరుగుతుందని, విలువలోపెంపు స్పష్టంగాఅగుపిస్తుంది అని మీకు నచ్చచెప్పడానికే.**

9. ప్రతిబృందం తాము నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలవివరాలను వ్రాసివుంచడం, ముఖ్యమైన బాధ్యతగా గుర్తించాలి. ఏ కార్యక్రమం, ఎంత సమయం పట్టింది, ఎవరెవరు పాల్గొన్నారులాంటి వివరాలను వ్రాసిపెట్టుకోవాలి. ప్రతి సభ్యుడు, ప్రతి బృందం, తమ పనితీరును అంచనావేసుకునేందుకు కావలసిన పద్ధతులనురూపొందించుకొని వివరంగా వ్రాసివుంచుకోవాలి. ఈ వివరాలన్నీ వ్రాసే బాధ్యతను, బృందంలోని ఇద్దరుసభ్యులకు అప్పగించాలి. వారిని సమావేశకర్తలుగా వ్యవహరించవచ్చు. బృందం కార్యకలాపాలనిర్వహణా బాధ్యతనుకూడా వీరిద్దరూ స్వీకరించవలసి వుంటుంది. **బృందానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలను ఎలా వ్రాసి వుంచవలసిన అవసరం వుందో, అలానే ప్రతిసభ్యుడు తమవ్యక్తిగతఅవసరాలకోసం ఒక నోట్‌బుక్‌ను వాడాలి.** వారివారి వ్యక్తిగత పనితీరును, వారు సాధించిన ప్రావీణ్యాన్ని, వారి అనుభవాలను, అభిప్రాయాలను అందులో వివరంగా వ్రాసివుంచాలి. ఇలా, అన్ని వివరాలను, అభిప్రాయాలను వ్రాసి బృందం గురించి కూడా, తమ అభిప్రాయాలను వ్రాసివుంచాలి. వుంచడం గురించి ఇంతగా నొక్కి చెప్పడానికి గల కారణం ఏమిటంటే – ఈ మొత్తంకార్యక్రమం ఒక ప్రయోగంగా నిర్వహింపబడుతోంది. కాబట్టి, తరచుగా సమీక్షజరుపుకుని, కావలసిన మార్పులు, చేర్పులు చేసుకోవడానికి, ఎందుకు ఏ మార్పును అంగీకరించారో, ఎందుకు వద్దనుకున్నారో. తర్వాత కాలంలో గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం తేలికవుతుంది. కార్యక్రమాలను మెరుగుపరచుకోవడంవీలవుతుంది. ఇలా వ్రాసిపెట్టుకున్నదంతా అడపాదడపా చూస్తూవుండటంవల్ల కూడా ప్రేరణపొందవచ్చు, తాము చేస్తున్న కృషి, తాము వెచ్చిస్తున్న సమయం సద్వినియోగమౌతోంది అనే భావన కూడా బలంగాకలుగుతుంది.

10. బృందానికి సమావేశకర్తలుగా బాధ్యతవహించేవారు **బృందంలోని నిర్ణయాలన్నీ ప్రజాస్వామ్య సూత్రాలపై ఆధారపడివుండేలా వ్యవహరించాలి.** ఏకాభిప్రాయసాధనకై ప్రయత్నించడం మంచిది, లేదా అత్యధికసంఖ్యాకులు ఆమోదించిననిర్ణయాలను అమలుపరిచేబాధ్యతను స్వీకరించాలి. ఏ ఒక్కరూ తమఅభిప్రాయాలను బృందంపై బలవంతంగారుద్దే అవకాశంఇవ్వకూడదు. **బృందంలోని అందరూ, కలిసికట్టుగా, ఒక జట్టుగా వుండి, నైపుణ్యాలను అభివృద్ధిపరచుకోవడంపై, చురుకు, చొరవ, చూపిస్తూ, నాయకత్వ లక్షణాలను సాధనచేయడంపై దృష్టిసారించాలి.** క్రమశిక్షణను పాటించాలి. స్వీయక్రమశిక్షణ ఎంతో అవసరం.

11. బృందంలోని వారందరూ పరస్పరంఇచ్చిపుచ్చుకునేధోరణిని అలవరచుకోవాలి. కలిసి కృషి చేస్తున్నామనీ, అందరూకలిసి అందరిబాగుకై సాధనచేస్తున్నామనీ, **ప్రతిఒక్కరూ అందరికోసం, అందరూ ప్రతిఒక్కరికోసం అనే సూత్రంలోని అంతర్యాన్నిగ్రహించి, ఆచరణలో చూపాలి.** ఒక జట్టుగా అభివృద్ధినిఆహ్వానించాలి. కలసి

కృషిచేయటంలోనిఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలి.

12. **సమయపాలన చాలాఖచ్చితంగా పాటించాలి.** అనుకున్న సమయానికి కార్యకలాపాలను ప్రారంభించాలి. ఇంకా ఒకరిద్దరు రాలేదు కదా అని తాత్సారంచేయకూడదు. సమయం విలువను గౌరవించాలి. అనవసరమైన కబుర్లు – ప్రక్కదారిపట్టించే చర్చలను, చర్యలను చేపట్టకూడదు. వాదనలు వాదులాడుకావడం కాదు, తామందరూకలిసి వెచ్చిస్తున్నసమయం, తమందరిమంచికోసం అనేస్పృహతో వ్యవహరించాలి.

13. **బృందంలోని సభ్యులు తమబృందానికి ఒకచక్కని ప్రేరణనిచ్చేపేరును నిర్ణయించుకోవటం ఎంతో స్ఫూర్తినిస్తుంది.** గొప్పవారైన వ్యక్తుల పేర్లు, వారు పురాణపురుషులు కావచ్చు, గతంలో జీవించినవారు కావచ్చు లేక ప్రస్తుతం సజీవులై ఉండవచ్చు. బృందానికి స్ఫూర్తినివ్వగల వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తిపేరును నిర్ణయించటంవలన ఆ వ్యక్తి జీవితంగురించి ఔన్నత్యంగురించి, సాధించి చూపిన విజయాలగురించి తెలుసుకోవటంద్వారా ప్రేరణను పొందటం సులభమవుతుంది.

14. బృందాన్ని ఏర్పాటుచేసుకుంటున్నప్పుడు ఈ క్రిందిఅంశాలను దృష్టిలోఉంచుకోవడం మంచిది.

(1) బృందంగాఏర్పడే సభ్యులసామర్థ్యాలను, వారినేపథ్యాలను దృష్టిలోపెట్టుకుని బృందంలో కనీసం సగంమందైనా సగటుసామర్థ్యంకన్నా కొద్దిఎక్కువసామర్థ్యం ఉన్నవారినే ఎన్నుకోవడం బృందానికి లాభంచేకూరుతుంది. నేపథ్యంగురించి పట్టించుకునే అవసరం ఎందుకు ఉందంటే, వీలైతే **వివిధనేపథ్యాలసభ్యులు బృందంగాఏర్పడినపుడు వైవిధ్యంతోపాటు ఒకరినిచూసి మరొకరు నేర్చుకోవలసినఅంశాలపై దృష్టినిపెట్టడంతోపాటు సహించేగుణం, సామరస్యధోరణి, తమకు తెలిసింది ఇతరులకుచెబుదామనే తత్వం బలపడతాయి.** ఉదాహరణకు అందరూ గ్రామీణప్రాంతం నుంచే వచ్చినవారినే బృందంలోని సభ్యులుగా నిర్ణయించటంకన్నా, సగంమంది పట్టణ వాతావరణం నుంచి వచ్చినవారిని ఎన్నుకోవటంవలన అన్ని ప్రాంతాలవారు ఎన్నో కొత్తవిషయాలను నేర్చుకుని పరస్పరం సహకరించుకునేతత్వం పెరుగుతుంది. అలానే అందరూ తెలుగు మీడియం నేపథ్యంతో వచ్చినవారే బృందంలో వుండటంకన్నా ఓ ఇద్దరు ఇంగ్లీషుమీడియం నేపథ్యంగల వారిని చేర్చుకోవటం వలన ఎక్కువప్రయోజనం ఉంటుంది. **అలానే, కొంచెం ఎక్కువ సామర్థ్యాన్ని కలిగివున్నవారిని, కొంచెం ఎక్కువ పట్టుదల కలిగివున్న వారిని చేర్చుకోవటం అవసరం.** ఈ సూచనలోని ఆంతర్యం ఈ వివిధ నేపధ్యాలు, సామర్థ్యాల తారతమ్యాలు అంతర్లీనంగాఉన్న ప్రతిభలోని వ్యత్యాసాలు సకారాత్మకప్రభావాన్ని బృందంలోని అందరిసభ్యులపై తేలికగా కలిగించేఅవకాశాన్ని చేజిక్కించుకోవడమే. ప్రతిఒక్కరినుంచి ఇతరులందరూ గమనించవలసిన, నేర్చుకోవలసినది ఏ కొద్దిగానైనఉంటుందనే ఆదరణీయభావంతో, పరస్పరం సహకరించుకునేతత్వం పెరుగుతుంది.

2. బృందంగా ఏర్పడుతున్న వ్యక్తులు విద్యార్థులు అయిన పక్షంలో ఒకే తరగతికి చెందినవారై ఉంటే, వ్యక్తిత్వవికాస అంశాలతోపాటు విద్యకు సంబంధించిన విషయాలలో కూడా ప్రయోజనం పొందే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. **ఏదేమైనా మరొకర్ని దోచుకోవటానికి కాక అందరూకలసి, అందరికోసం సాధన చేయాలి అనే మనస్తత్వం పెంపొందించుకోవాలి.** కొందరు వేగంగానేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగిఉండవచ్చు. మరికొందరు నెమ్మదిగానే నేర్చుకోవచ్చు. కనీసం కొన్ని నెలలపాటైనా కలసికృషిచేయాలనే పట్టుదలతో వ్యవహరించండి, బృందం నుంచి తామెంత ప్రయోజనాన్ని పొందగలుగుతున్నామనే స్వార్థదృష్టితోకాక బృందంలోని అందరి అభివృద్ధికి తాము ఏ మేరకు సహకరించగలుగుతున్నామనే విషయంపై దృష్టిసారించాలి.

15. చిన్న బృందాలుగాఏర్పడి వివిధ అంశాలపై పట్టుదలతో కృషిచేయడంవలన కలిగేలాభాలలో కొన్నింటిని గమనించండి.

(1) విడివిడిగాను, కలసి ఏర్పడిన ఒకబృందంగాను, ప్రేరణస్థాయిని అభివృద్ధిచేసుకోవటం సాధ్యమవుతుంది.

ఏ కారణంచేతనైనా ఒకరిద్దరిలో ఉత్సాహం తగ్గుముఖంపడితే ఇతరులలోని పట్టుసడలని తత్వం అందరికీ లాభాన్నిచేకూరుస్తుంది. ఈ ప్రయత్నంలో ఇతరుల మనస్తత్వాలను అర్థంచేసుకునే అవకాశందొరుకుతుంది. 'ఎందుకు కొందరు ఇలా ప్రవర్తిస్తుంటారు?' అనే విషయం తెలిసి తమ పరిణతనిఅభివృద్ధిపరచుకోవడానికి వీలవుతుంది.

(2) బృందంలోని సభ్యులలో **మంచిపుస్తకాలు చదివేఅలవాటు పెరుగుతుంది.** కేవలం కాలక్షేపానికి చదవడంకాకుండా **విశ్లేషణాత్మకంగా చదవడం, చదివినదానినుండి ముఖ్యమైనఅంశాలు క్లుప్తంగా వ్రాసిపెట్టుకోవటం అలవాటుఅవుతుంది.** తాము చదివినదాంట్లో తమకు ఏదిబాగానచ్చింది, ఎందుకు బాగానచ్చింది అనే అంశాలను చక్కగా **నలుగురినీఆకట్టుకునేలా చెప్పగలగటం అలవాటవుతుంది.** బృందంలోని ఇతరసభ్యులు వ్యవహరిస్తున్న తీరును జాగ్రత్తగాగమనించడం, వారి నుండి తాము నేర్చుకోవలసిన, లేక జాగ్రత్తపడవలసిన అంశాలను గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది. **సాధనవల్ల తమలో అభివృద్ధి చెందిన నైపుణ్యం, అలానే ఇతర బృంద సభ్యులలో ఏర్పడిన అభివృద్ధిని విశ్లేషించి, తులనాత్మక అధ్యయనం చేయటంకుదురుతుంది.** కలసి కృషి చేయడంవల్ల సామర్థ్యాన్ని

పెంచుకునే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయని, ఈ బృందంగా ఏర్పడటంవలన తాము తమ గమ్యాలకు చేరుకునేమార్గం మరింతస్పష్టంగా గోచరిస్తుందని, ఆ లక్ష్యాలను సాధించటానికి కావలసిన వ్యూహాలను, ప్రణాళికారచనాసామర్థ్యాన్ని, పట్టుదలను, ప్రేరణను, పొందటం సాధ్యమవుతుందని గ్రహిస్తారు. లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకున్నప్పుడు ఒక్కోసారి ముఖ్య లక్ష్యాన్ని చిన్న చిన్న లక్ష్యాలుగా అంచెలంచెలుగా సాధించటానికి వీలైన లక్ష్యాలుగా విభజించుకోవడం సత్ఫలితాల్నిస్తుంది. ఒకేసారి పెద్ద లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేక పోయామని నిరుత్సాహ పడటంకన్నా, చిన్న చిన్న లక్ష్యాలుగా విభజించుకున్న కారణం చేత ఒక్కొక్కటిగా ఆ లక్ష్యాలను సాధించటం సాధ్యమవుతుంది. ఈ చిన్నలక్ష్యాల సమాహారమే పెద్దలక్ష్యం కాబట్టి, పెద్దలక్ష్యాన్ని చేరుకోవటం సులభసాధ్యమవుతుంది.

(3) **వివిధఅంశాలపై చదవటం, ఆలోచించటం, వ్రాయటం, అభిప్రాయాలను వ్యక్తీకరించటం, వివిధకోణాల నుంచి పరిశీలించటం, సామరస్య ధోరణితో చర్చించటం, సభ్యులందరికీ అలవాటవుతుంది.** సమాజం ఇప్పుడున్న స్థితి, ఉండవలసిన స్థితి, సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న రుగ్మతలు, వాటి మూలాలు, మూలకారణాలు తమవంతుకర్తవ్యంగా తామందరూ విడివిడిగాగానీ, ఒక బృందంగాగానీ, చేపట్టవలసిన చర్యలు, ఇలా **సమాజంగురించి మరింతదృష్టిసారించవలసిన అవసరంఉందని, పట్టించుకోవాలని, తమవంతు మేలునుచేకూర్చాలనే ధ్యాసపెరుగుతుంది.** అనేక విషయాలను మరింతమెరుగ్గా విశ్లేషించ గలుగుతారు. అర్థం చేసుకోగలుగుతారు, సమస్యలకు సంబంధించిన అవరోధాలగురించి అవగాహన సుస్పష్టంఅవుతుంది. సమాధానాల అన్వేషణ, పరిష్కారాల మార్గాలు సూచనప్రాయంగానైన ఆలోచించటం సాధ్యమవుతుంది. ఈ అవగాహన వల్ల ముందుగా తాముబాగుపడాలనే సంకల్పం, అభివృద్ధిసాధించిచూపించాలనే పట్టుదల పెరుగుతాయి. ఇతరులందరిలోను, సమాజంలోను మార్పులు అభిలషించడం కన్నా, తాము ముందుగామారిచూపాలనే భావన బలపడుతుంది. **కనీసం తమవంతు బాధ్యతను స్వీకరించి, సక్రమంగా నిర్వర్తించే మనస్తత్వం ఏర్పడుతుంది.** తమలో వచ్చినమార్పు కుటుంబ సభ్యులపై, స్నేహితులపై, ఇతరులపై స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రభావాన్ని కనబరచటాన్ని గమనించి **మరింత తపనతో తమనితాము ఉద్ధరించుకునే ప్రేరణను పొందగలుగుతారు.**

(4) **కృషిచేస్తేనే సాధన ఫలిస్తుందని, కలసి కృషిచేస్తే మరింత సుసాధ్యమవుతుందనే అవగాహన పెరుగుతుంది.** విభిన్న అభిప్రాయాలున్నప్పుడు ఈ వైరుధ్యాన్ని ఓపికతో అర్థంచేసుకోవాలని మన అభిప్రాయాలను సరిపోల్చుకుని అభివృద్ధిపరచుకోవాలని, ఇతరులకు నచ్చచెప్పటానికి వారిని మన వెంటకలసివచ్చేలాచేయటానికి కృషి జరపవలసిన అవసరం బాగాతెలుస్తుంది. **అసహనంతో కాకుండా ఇతరులఅభిప్రాయాలనుకూడా వారిదృష్టికోణంతోచూడటం అలవాటవుతుంది. సహజంగాఉండే స్వార్థగుణాన్ని తగ్గించుకునేతత్వం అలవడుతుంది.** సొంతలాభం కొంతైనా మానుకుని అందరిమేలుకై కృషిచేయడంలోని పరమార్థం, ఆ పరమార్థతత్వం మనవైఖరులలో తీసుకువచ్చే మార్పును, మనపై ఇతరులపైచూపేప్రభావాన్ని హర్షించగలుగుతారు. **సానుభూతితో వ్యవహరించడం,స్నేహభావంతో స్పందించడం ప్రేమతో ప్రతి స్పందించడం అలవాటవుతుంది.** అందరూ అందరి మంచికోసం కృషిచేసేఅవకాశాలు అందివస్తాయి. అవి అందించేఆనందం స్వంతమవుతుంది. అందరిమంచి ప్రధానమనే అవగాహనఏర్పడినపుడు స్వార్థం తగ్గుముఖంపడుతుంది. **తగ్గుముఖం పట్టిన స్వార్థం మంచికి పునాదిఅవుతుంది. అందరికీ మేలుచేస్తుంది.**

(5) **ఓపికతో వ్యవహరించడం అలవాటవుతుంది.** సహనం పెరుగుతుంది. సమభావంతో వ్యవహరించడం, శ్రమసౌందర్యాన్ని గుర్తించడం అనుభవంలోకివస్తాయి. సేవాభావం, స్నేహభావం మరింతగాబలపడతాయి. **కేవలం స్వల్పకాలప్రయోజనాలగురించే కాక, దీర్ఘకాల ప్రయోజనాల గురించి యోచించడానికి పూనుకుంటారు.** జీవితలక్ష్యాలను గురించి తెలుసుకోవడం, పెద్దలు తమ జీవితాన్ని ఎలా సార్థకంచేసుకున్నారు అనేఅంశాన్ని అధ్యయనంచేయడంద్వారా, తమ జీవితంలో ఏ అంశాలను పొందుపరచుకోవచ్చుననే ధ్యాస, అన్వేషణల ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తిస్తారు. **తగిన వ్యూహరచనాసామర్థ్యం అలవాటుతుంది. సమయనిర్వహణాసామర్థ్యం పెంపొందుతుంది.** అప్రయత్నంగానే చేజారిపోతున్న క్షణాలు, వృథా చేస్తున్న సామర్థ్యాలు, సమీకరించబడి, వినియోగపడేలా రూపొందించుకోవాలన్న భావన బలపడుతుంది. ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. **భావప్రకటనా సామర్థ్యంపెరుగుతుంది. భాషపై అభిరుచి, మంచి సాహిత్యపఠనంపై అభిలాష పెరుగుతాయి.** సమస్యలను, పరిస్థితులను సరిగాఅంచనావేసే సామర్థ్యం, పూర్వాపరాలను గమనించి, **సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యం కలుగుతాయి.** వ్యక్తులమధ్య వుండవలసిన సంబంధబాంధవ్యాల గురించిన అవగాహన పెరుగుతుంది. **పదిమందితో మెలగవలసినరీతుల గురించి, నెగ్గుకురావడంలోని పద్ధతులగురించి మరింత తెలుసుకుంటారు.** ఇలా ఆలోచిస్తూ పొండి, ఎన్నెన్ని లాభాలు మీకు సమకూరుతాయో?! **ఒక మంచి అలవాటు పది మంచి అలవాట్లకు స్వాగతం పలుకుతుందనే సత్యం తెలిసివస్తుంది.** జీవిత గమ్యం గురించి మార్గం గురించి, చక్కని

అవగాహన ఏర్పడుతుంది. **జీవితంలో ఆనందంపొందడం అనుభవంలోకివస్తుంది. ఆనందాన్ని పెంచుకోవడమే, ఆనందాన్ని పంచుకోవడానికి పాటించవలసినసూత్రం అనిగ్రహిస్తారు.** ఆనందమే జీవిత పరమావధి అనిగ్రహిస్తారు.

(6) క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. నీతినిజాయితీల విలువ తెలుస్తుంది. కష్టపడిపనిచేసే తత్త్వం అలవడుతుంది. ఆశావహదృక్పథం పెరుగుతుంది. సకారాత్మక వైఖరులు దృఢతరమౌతాయి. స్పందించేగుణం అలవాటవుతుంది. నిర్మాణాత్మకంగావ్యవహరించే తత్త్వం సహజంగా అలవాటవుతుంది. సమాజానికి ఉపయోగపడేలా తమనుతాము తీర్చిదిద్దుకోగలుగుతారు. ధర్మ చింతన, ధర్మ బద్ధంగా, పదిమంది మంచికి పాటుపడేతత్వం వృద్ధిచెందుతుంది. **తాము, సమాజం, దేశం కలిసేబాగుపడగలవనీ, తామొక్కరే బాగుపడటం కాదనీ, అందరి మంచినీ అందరూ కోరేదే నిజమైన సత్యమనీ తెలుసుకుంటారు.**

16. **పైన వివరించిన ప్రయోజనాలన్నీ నిజంగానే సాధ్యం. కానీ, ఒక్కసారే స్వల్పకాలంలో, ఒనగూడటం కష్టం.** బృందంలోని సభ్యులు వారివారి అభిరుచులనుబట్టి ప్రాధాన్యతలనుబట్టి ఎలాంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలో నిర్ణయించుకోవాలి. **ఎన్నుకున్న కార్యక్రమాలు ఏవైనప్పటికి బృందంలోని అందరూ కలసి బాగుపడాలనే ధ్యాసను మరువకూడదు.** ఆలోచనలలో స్పష్టతను మరింతగాదృష్టిపెట్టి అలవాటు చేసుకోవాలి. మంచిస్ఫూర్తిని కలిగించే సాహిత్యాన్ని రచనల్ని ఎన్నుకుని, పొందవలసిన ప్రయోజనాలపై దృష్టిసారించి **పఠనాభిలాషను పెంపొందించుకోవాలి.** ముఖ్యమైన అంశాలను వ్రాసిపెట్టుకోవడం, గుర్తుంచుకోవడం, ప్రధానఅంశాల సహాయంతో మొత్తం ఆలోచనను గుర్తుకుతెచ్చుకుని **చక్కగా వివరించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవటం మరింతగా అభివృద్ధిపరచుకోవాలి.** ఒక ఆలోచనగానీ, ఒక సూక్తిగాని, ఒక ఊహగానీ, ఎందుకు తమ దృష్టిని ఆకర్షించిందో **ఎదుటివారి హృదయానికి హత్తుకునేట్టు చెప్పగలగాలి.** కేవలం మాటలలోచెప్పడమే కాకుండా వ్రాయటంలో కూడా, అంటే రచనలో కూడా చక్కటి నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించాలి. పరస్పరసహకారభావంతో చక్కని స్నేహసంబంధాలను పెంపొందించుకోవటంపై దృష్టిపెట్టాలి. **నలుగురితో మెలగటం ఎలా? నెగ్గుకు రావటం ఎలా? అనే అంశాలను నేర్పుతోగమనించి నెగ్గుకురావటం నేర్చుకోవాలి.** ఇతరుల నైపుణ్యాలలోని అభివృద్ధిని, పనిసామర్థ్యాన్ని విశ్లేషణాత్మకంగా, నిష్పక్షపాతంగా గమనించేనేర్పును పెంపొందించుకోవాలి. ఒక బృందంగా ఏర్పడినపుడు, బృందంగా వ్యవహరించడంలోని మెలకువలను గ్రహించాలి. బృందాలను నిర్వహించేసామర్థ్యం, నాయకత్వలక్షణాలను అభివృద్ధి పరచుకోవటంపై దృష్టి నిలపాలి. అన్ని అంశాలగురించి ఓపికగా వ్రాసిపెట్టుకునే అలవాటును పెంపొందించుకోవాలి. **కార్యకలాపాలను ఎలా నిర్ణయించుకోవాలి, ఎలా విజయవంతంగా అమలుచేయాలి? అనే అంశాలపై దృష్టి సారించాలి.**

17. పైన వివరించిన ప్రయోజనాలన్నీ నిజంగానే సమకూరుతాయా? అంటూ, సంశయం వద్దు. ఏదైనా మనస్ఫూర్తిగా, పట్టుదలతో కృషిచేసి ఆ తరువాత కదా, మీరు లాభం పొందగలిగారో లేదో తేల్చుకోవడం జరగాలి. అందుకని, ముందు కార్యసాధనపై దృష్టి పెట్టండి. **ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన అంశంఏమిటంటే – బృందంలోని సభ్యులందరూ, అన్ని కార్యక్రమాలలోనూ, చురుకుగా పాల్గొనాలని.** ప్రతిసభ్యుడూ రానున్న సమావేశం గురించి, చక్కగా నిర్ణయించుకొని, తమతమ వంతు కార్యభారాన్ని స్పష్టంగా నిర్వచించుకోవాలి. **ఎవరు ఏ పని చేయాలో ముందే నిర్ధారించాలి.** ఎవరు ఏం చదివి రావాలో, ఏ అంశం గురించి సమాచారం సేకరించుకొని తీసుకు రావాలో, ఏయే అంశాల గురించి, వ్రాసితేవాలో, ఏ విషయాల గురించి తమ ఆలోచనలను వ్రాసితీసుకురావాలో నిర్ణయించుకోవాలి. **ఆయా బాధ్యతలనన్నింటినీ, వ్రాసి పెట్టుకోవడమేకాకుండా సక్రమంగా నిర్వర్తించాలి.** అవసరమైతే సమావేశానికి రావటానికిముందే తమ ఇంట్లో, వీలైతే ఇంటి సభ్యులతో రిహార్సల్స్ వేసుకోవాలి. ఆ రిహార్సల్స్‌లోనే **నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి కావలసిన మెలకువలను సాధన చెయ్యాలి. ఆకట్టుకునేలా మాట్లాడటం, చదివినది బాగా చెప్పగలగటం, వ్రాసినది అర్థవంతంగా భావస్ఫోరకంగా చదవగలగటం, తగిన హావభావాల ప్రదర్శనను మేళవించటం అలవాటు చేసుకోవాలి.** సమావేశంలో ఒక సభ్యుడు తాము పాల్గొంటున్నపుడు ఇతర సభ్యులందరూ ఆ సభ్యుని విశ్లేషణాత్మకంగా గమనిస్తూ ఏ ఏ అంశాలు బాగున్నాయో ఏఏ అంశాలలో ఆ వ్యక్తి తన ప్రావీణ్యాన్ని ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోవలసిఉందో గమనించి వ్రాసి పెట్టుకోవడమే కాకుండా ఆ వ్యక్తికి సద్భావంతో తెలియపరచగలగాలి. ఇలా మీరు ఇతరుల అంశాలను విశ్లేషిస్తున్నట్లే, ఇతరులు మీరు పాల్గొన్న అంశాలను విశ్లేషిస్తారు. **మీలో అభినందించదగ్గ అంశాలను పేర్కొంటారు. మీరింకా అభివృద్ధిపరచవలసిన అంశాలను వివరిస్తారు. ఇలా పరస్పర సహకారభావం పెంపొందుతుంది.** ఇతరులలో గమనించిన మంచి అంశాలు తమలో ఏమేరకున్నాయో తెలుసుకుని మరింత పూనికతో అభివృద్ధిపరచుకోవటం అలవాటవుతుంది. అలాగే ఇతరులలో నచ్చనిఅంశాలు ఉన్నట్లయితే, ఏ కారణంచేతనైన అవి మీలో ఏ మేరకున్నాయో గుర్తించి వాటి సంస్కరణపై ధ్యాసపెట్టడం సాధ్యమవుతుంది. **పరస్పరం సహకరించుకోవాలని, ఒకరికొకరు తోడ్పడాలనే గ్రహింపు కలుగుతుంది. త్వరితగతిన అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది.**

18. చిన్న బృందాలు చేపట్టవలసిన కొన్ని రకాల కార్యక్రమాలను క్రింద వివరించటం జరిగింది.

1.**క్లుప్త ఉపన్యాసం :** ప్రతిసభ్యుడ్ని తమకిష్టమైనఅంశంమీద రెండు నిముషాల ఉపన్యాసాన్ని ఇచ్చేందుకు సిద్ధపడిరమ్మని ప్రోత్సహించాలి. వీలైతే తయారుచేసుకున్న ఉపన్యాసాన్ని టేప్ రికార్డ్‌ను వినియోగించుకుని సాధనచేసుకునేందుకు వాడుకోవాలి. **తమగొంతును తామేవింటున్నప్పుడు కలిగేఅనుభూతులను అర్థంచేసుకుంటే ఇతర శ్రోతలపై అవి ఏ రకమైన ప్రభావాన్ని కలిగించగలిగే అవకాశంఉందో, గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది.** ఇది రిహార్సల్స్ వేసుకోవడం వలన ఒనగూడే ప్రయోజనం. ఉపన్యాసాన్ని ముందుగావ్రాసి పెట్టుకోవాలి. రెండు ని॥ కన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టకుండా, అలానే ఉపన్యాసంతక్కువై సమయం మిగిలిపోకుండావుండేలా ఉపన్యాసాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. ఇలాతయారుచేసుకుని సిద్ధంగాఉంచుకున్న ఉపన్యాసాన్ని కనీసం, 8 లేక 10 సార్లు పట్టుదలతో ప్రతిరోజూ సాధనచెయ్యాలి. **సాధన చేస్తున్నప్పుడు దృష్టి పెట్టవలసిన అన్నిఅంశాలపై దృష్టి సారిస్తూ ఒక్కొక్కరోజు ఒక్కొక్కఅంశంపై ప్రత్యేకంగా ధ్యాసపెట్టి మెరుగులుదిద్దుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.** ఇలా ఒకఉపన్యాసాన్ని సిద్ధంచేసుకుని కొన్నిరోజులు సాధనచేస్తే ఆ ఉపన్యాసాన్ని మీరు చక్కగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో, ఆకట్టుకునేలా ఇవ్వగలుగుతారు, ఇంత చక్కగా సాదన చేసినందువల్ల మొదటిప్రయత్నంలోనే మీలోమీపై నమ్మకం పెరుగుతుంది.

ప్రారంభంలో తయారుచేసుకున్న ఉపన్యాసాలనోట్సును చేతపట్టుకోవడంలో తప్పులేదు. ధైర్యంగా వుంటుంది. ఒక్కోసారి చూడవలసివచ్చినా, తప్పుకాదు. కానీ, రెండునిమిషాలఉపన్యాసమే కాబట్టి, అనేక సార్లు ఇంతకుముందే రిహార్సల్స్‌లో సాధనచేసుకున్నారు కాబట్టి, కేవలం మీ ధైర్యంకోసం చేతిలోపట్టుకోండి అంతేతప్ప చూసిచదవవలసిన అవసరంఏర్పడదు. వీలైతే, ముఖ్యఅంశాలను టూకీగా సూచించేటట్లుగా, కేవలం అంశాలనుమాత్రమే ఒకచిన్నకాగితంపై వ్రాసిపెట్టుకుని ఆ చిన్నకాగితాన్ని చేతిలోఉంచుకోండి. రోదసిలో పైకెగిరేరాకెట్ ఎలాగైతే అనవసరమైనబరువులను వదిలించుకుంటూ పైపైకిదూసుకువెళుతుందో, ఎలా లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటుందో, అలానే మీరు ప్రారంభంలో ప్రయాసపడి వ్రాసుకున్న ఉపన్యాసాల బరువును, చిన్నకాగితంపై వ్రాసుకున్న సూచనలను, సూచనలబరువును వదిలించుకుని చక్కనివచోనైపుణ్యాన్ని పొందగలుగుతారు కాలక్రమేణా.

బృందంలోని ఒకసభ్యుడు సమయనిర్వహణాబాధ్యతను నిర్వహించాలి. సభ్యులందరూ ఏఏ కార్యక్రమానికి ఎంతెంతసమయం కేటాయిస్తున్నారో అలాగే ఒక్కొక్కసభ్యునికి ఏఏ అంశంలో ఎంతెంతసమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారో ముందుగానేసూచించడం జరుగుతుంది. ఈ 2 నిమిషాల ఉపన్యాసకార్యక్రమంలో, ముందునుంచేసాధనచేసిరావటం వల్ల 2 ని॥ల కన్నా ఎక్కువ సమయం తీసుకోకపోవచ్చు. కానీ, క్రమశిక్షణ అలవడటంకోసం ఒకనిముషం 45సెకన్ల తర్వాత ఒక హెచ్చరిక బెల్ ఇవ్వటం జరుగుతుందని చెప్పాలి. దీనివల్ల మిగిలిన 15సెకండ్ల వ్యవధిలోనే తమ ఉపన్యాసంలోని ముఖ్యాంశాలు మరొక్కసారినొక్కిచెప్పి, ముగింపుమాటలు చెప్పటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. 2 ని॥ల కాలం చాలాతక్కువసమయమని అనిపించవచ్చు. కానీ, ఆ 2ని॥ల సేపు ప్రభావోపేతంగా మాట్లాడటం ఎంతకష్టమో సాధన ప్రారంభదశలో ఉన్నవారికేఎఱుక. ఆ 2 ని॥ల సమయంలోనే అనవసరవిషయాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వకుండాఉండటం అలవాటవుతుంది. ఆ స్వల్పవ్యవధిలోనే ఉపన్యాసాన్ని ఆకట్టుకునేలా ప్రారంభించడంఎలా?ఒక ఆలోచనా ధోరణిని అభివృద్ధిపరచటం ఎలా, తన అభిప్రాయాలను సమర్థవంతంగాప్రకటించి ప్రభావోపేతంగా ముగింపుచెప్పటం ఎలా అనే అంశాల సాధన అలవడుతుంది.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతిసభ్యుడి ఉపన్యాసాన్ని ముందుగా, ఎవరికివారే తాము బాగామాట్లాడగలిగామని అనుకున్నారా లేక అనుకున్నంతగా, అంటే సాధనచేసినంతగా, మాట్లాడలేకపోయారా, ఎందుకని? అనేవిషయాలను వారినే స్వయంగా, క్లుప్తంగా, వివరించమని అవకాశంఇవ్వాలి. ఉదాహరణకు నూరు మార్కులలో తమకుతాముగా ఎన్నిమార్కులు ఇచ్చుకుంటారో చెప్పమనాలి. దీని వలన విశ్లేషణ మొదలై సమీక్ష చేసుకోవడం అలవాటవుతుంది. అభివృద్ధి సాధ్యమౌతుంది. ప్రతీఉపన్యాసం అయినవెంటనే మిగిలినసభ్యులలోనుండి ఓ ఇద్దరుసభ్యులను (వీలుంటే మిగిలినఅందరిసభ్యులను) తామువిన్న ఉపన్యాసంలోంచి ఏఏ అంశాలు బాగున్నాయని భావిస్తున్నారో అలానే ఏఏ అంశాలను ఇంకాఅభివృద్ధిపరచుకోవాలో సూచించమని – ఒక్కొక్కరికి దాదాపు 2 ని॥ల సమయాన్ని కేటాయించాలి. ఇలా ఒకవ్యక్తి ఉపన్యాసంఇవ్వడం ఆ వ్యక్తే తన ఉపన్యాసంగురించి తనఅభిప్రాయాలను ప్రకటించటం, మరో ఇద్దరుసభ్యులు ఆ ఉపన్యాసాన్ని విశ్లేషించడం – వీటినన్నింటిగురించి ముఖ్యమైనఅంశాలను వ్రాసిపెట్టుకోవడం అవసరం. ప్రతి వ్యక్తి, కార్యక్రమంఅయినతరువాత, తన ఉపన్యాసంగురించి వ్రాసిఉంచిన సూచనలనుచదివి, ప్రేరణపొంది తననైపుణ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

రెండు ని॥ల ఉపన్యాసంఅయినా నిర్లక్ష్యంవహించకుండా తక్కువచూపుచూడకుండా పట్టుదలతో సాధనచేయటంవలన నలుగురిముందు మాట్లాడడం అంటేఉన్నభయం (సభా పిరికితనం, సభాకంపం, స్టేజిఫియర్)

వదిలిపోతుంది. ప్రభావోపేతంగా, ఎదుటివారిమనస్సుని ఆకట్టుకునేలా, కార్యోన్ముఖుల్నిచేసేలా, వచోనైపుణ్యానికి మెరుగులుదిద్దటం సాధ్యమవుతుంది. ఆలోచనల పదును పెరుగుతుంది. నిరంతరసాధనవలన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. **ఇంకా బాగా, చక్కనిపుస్తకాలుచదివితే మంచిఆలోచనలు, మంచిభాష, మెరుగైన భావప్రకటనాసామర్థ్యం అలవడతాయని, అలా నలుగురిప్రశంసలనుపొందవచ్చుని, ఆనందించవచ్చుని, ఆ స్ఫూర్తితో సర్వతోముఖవ్యక్తిత్వవికాసాన్ని మరింతవేగిరపరచవచ్చుని ప్రతిసభ్యునికి నమ్మకంకుదురుతుంది.**

(2) **సద్యః స్ఫూర్తి ఉపన్యాసం :** అంటే, ఆశువుగా ఉపన్యసించగలసామర్థ్యం. మీరు తెలుగులో అవధానాలగురించి వినిఉంటారు. ఇవ్వబడినఅంశంగురించి అప్పటికప్పుడే ఛందోబద్ధమైన పద్యాన్ని చెప్పవలసిఉంటుంది. ఆ పద్యం ఎంతబాగావచ్చిందో దానిపైఆధారపడి అవధావగారి నైపుణ్యాన్ని ప్రశంసిస్తారు. అలానే, పైన చెప్పినట్లు, క్లుప్త ఉపన్యాసాలను క్రమంతప్పకుండా సాధన చేయటంవలన, క్రమేణా, ఓప్రక్క సాహిత్యాభిరుచిని, మరోపక్క సమాజంలోని పరిస్థితులపై అవగాహనను, మానవతావిలువలపైఅనురక్తిని పెంపొందించుకోవటంవలన సద్యఃస్ఫూర్తిగా సైతం ప్రభావోపేతంగామాట్లాడేసామర్థ్యం అలవడుతుంది. అంటే మనస్సు వేగంగాస్పందించటం అలవాటుచేసుకుంటుంది. భావాలఎన్నిక, ఆ భావప్రకటనకుకావలసిన పదాలఎంపిక మీరు ఆశ్చర్యపోయేరీతిలో మీకుఅలవడతాయి. **ఒకఅంశంలో పదునుపెట్టబడిన మీమేధస్సు అనేక ఇతరఅంశాలపై తనప్రయోజకత్వాన్ని నిరూపించుకుంటుంది. ఇది చాలా చాలా మేలుచేస్తుందన్న విషయాన్ని గమనించారా?**

ఈ ఆశుఉపన్యాసకార్యక్రమాన్ని, నిర్వహించేపద్ధతిఅంతా, పైన వివరించిన క్లుప్తఉపన్యాసం లాగానేవుంటుంది. ముఖ్యమైనతేడా ఏమిటంటే, ముందుగా, ఏ హెచ్చరిక లేకుండానే, విషయాన్ని తయారుచేసుకుని, సాధనచేసి, మెరుగుదిద్దుకునే అవకాశంలేకుండానే అప్పటికప్పుడు ఇచ్చిన అంశంపై వెంటనే మాట్లాడగలగడం. ఈ కార్యక్రమనిర్వహణ గురించి గమనించండి. బృందంలో నలుగురు సభ్యులు వున్నారనుకుందాం. నలుగురికీ, చిన్నకాగితాలను, అంటే విజిటింగ్‌కార్డు పరిమాణంలో ఉన్న కాగితాన్ని ఇవ్వండి. వారిని, ఆ కాగితాలపై రెండునిమిషాలవ్యవధిలో ఆశువుగాఉపన్యసించడానికి అనువైన, తేలికైన అంశాలనువ్రాసి, ఆ అంశం ఇతరులకు కనబడకుండా, కాగితాన్ని నాలుగుమడతలు పెట్టిఇవ్వమనండి. ఇలా నలుగురుసభ్యులూ ఇచ్చినకాగితాలను ఒకచోటవుంచండి.

ఇలాంటి అంశాలకు ఉదాహరణగా – మీ అభిమాన రచయిత / కవి / వ్యక్తి ఎవరు? మీకేదంటే ఇష్టం? ఎందుకని? మీరు బాగా గుర్తుంచుకున్న సంఘటననువివరించండి. మీ జీవితంలో మలుపు తిప్పిన సంఘటన లేదా వ్యక్తి గురించి వివరించండి. ఇలా ఎవరైనా తేలికగా మాట్లాడగలిగే అంశాలనే ఎన్నుకోవాలని సూచించండి.

ఇలా విషయాలువ్రాసినతరువాత ఆ కాగితాలను ఒకేరకంగా నాలుగుమడతలు పెట్టమనడంలో ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే వారువ్రాసినకాగితాన్నిసైతం వారుగుర్తుపట్టేలా వుండకూడదని. ఇలా కాగితాలను ఒక చిన్నడబ్బాలోవుంచి, ఒకొక్కరిని, వంతులవారీగా, ఒకొక్క కాగితాన్ని తీసుకొని, అందులోవున్న విషయంపై వెంటనేఆశువుగా మాట్లాడటం మొదలుపెట్టమని కోరాలి. ఇందువల్ల, సాధారణంగాఉండేతడబాటుతనం తగ్గించుకుని, ధైర్యంగా మాట్లాడడంఅలవాటవుతుంది. నిల్చొని మాట్లాడటం మంచిది. తొలిరోజుల్లో, కూర్చొని మాట్లాడినా ఫర్వాలేదు. సమావేశకర్త ఎవరి పేరు చెబుతారో వారే మాట్లాడాలి. అంటే, ఒక వరుసలో ఒకరితర్వాతఒకరు మాట్లాడడమనే పద్ధతి కాకుండా, అందరిలో ఉత్కంఠనుకలిగించేలా, అవకాశం అయిపోయేంత వరకు తమకు ఎప్పుడు వస్తుందో తెలియకుండావుండేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడంవల్ల, ఆశువుగా సాగే ఉపన్యాసాల సాధనఫలితాన్ని పూర్తిగాపొందగలుగుతారు.

ఒక సభ్యుడు మాట్లాడుతున్నప్పుడు క్లుప్తఉపన్యాసనిర్వహణసందర్భంగా పైన వివరించినట్లే – అంటే ఒక నిమిషం 45 సెకన్ల తరువాత, హెచ్చరికమోత ఇవ్వడం, నలుగురు సభ్యులూ ఉపన్యసించినతరువాత, ముందుగా ఎవరికివారు తమఉపన్యాసంగురించి తామే / మనుకుంటున్నారో చెప్పడం, ఆ వెంటనే వారి ఉపన్యాసంగురించి మిగిలినసభ్యులు తమ అభిప్రాయాలను ప్రకటించడం జరపాలి. ఇలా, కార్యక్రమనిర్వహణాపద్ధతిఅంతా, పైన వివరించినట్లుగా వుంటుంది. ఎవరికివారు, తమ సామర్థ్యంలో, ఏ మేరకు మెరుగుదలకనబడుతుందో తెలుసుకోవడంతో పాటు ఇతరసభ్యులు ఏమనుకుంటున్నారోకూడా గ్రహిస్తూవుంటారు కాబట్టి ఇంకా అభివృద్ధిపరచుకోవలసినఅంశాలను, ఒకొక్కటిగా, సాధనచేయడం అలవాటుచేసుకోగలుగుతారు.

మాట్లాడుతున్నప్పుడు, స్పష్టంగా, బృందంలోవున్నవారందరికీ, వినబడేలామాట్లాడటం, ప్రసన్నంగా, మాట్లాడటం, మాటపలికేతీరులో అర్థవంతంగా, అందంగా, అవసరమైనచోట నొక్కిపలుకుతూ, ప్రభావోపేతంగా మాట్లాడటాన్ని సాధనచేయాలి. **సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన** అనే వాక్యం ఇచ్చేస్ఫూర్తిని గ్రహించాలి. ధైర్యంగా, ఏ అంశంపైనైనా మాట్లాడగలం అనేనమ్మకాన్ని పెంచుకుంటూపోవాలి. ఇలా రెండునిమిషాల ఉపన్యాసాలతో ప్రారంభించి సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవచ్చు. తేలికైనవిషయాలస్థానంలో కఠినమైనఅంశాలు

కానీ, లేదా తరగతులకు సంబంధించిన అంశాలనుగానీ చేర్చవచ్చు. ఏదైనా మీకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించే సామర్థ్యం ఈ కార్యక్రమంలో ఇమిడివుంది. మీరుఉపయోగించేతీరుపై ఫలితం ఆధారపడిఉంటుంది.

(3) **ఆలోచనల్ని పంచుకుందాం :** బృందంలోనిప్రతిసభ్యుడు ప్రతిరోజు తప్పనిసరిగా తమని మంచివారుగాతీర్చిదిద్దే, చక్కనిప్రేరణనిచ్చే, తమసామర్థ్యాలకు, మెరుగుపెట్టేందుకు ఉపయోగపడే సాహిత్యాన్ని కొంతసేపైనా చదివే నిబంధన విధించాలి. ప్రతిరోజు ఉన్నసమయంలో కనీసం 1 శాతం మేరకు, అంటే నూటిలో 1వ వంతు, ఇలా స్ఫూర్తినిచ్చేఅధ్యయనానికి కేటాయించాలి. రోజుకి 24 గం॥లు,ప్రతీ గంటలోనూ 60 నిమిషాలు లెక్కిస్తే ప్రతిరోజు 1440 నిమిషాలు మనకు లభిస్తాయి. ఇందులో 1 శాతం అంటే 14.4 నిమిషాలు. సౌలభ్యం కోసం 15 ని॥లుగా వ్యవహరిద్దాం. అంటే **ప్రతీరోజు కనీసం 15 ని॥లు మనం మనల్ని మరింత మెరుగైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దుకునేందుకు వినియోగించుకోవాలి. చక్కనిస్ఫూర్తినిచ్చి, ప్రేరణనుకలిగించి, కార్యోన్ముఖుల్ని చేసే సాహిత్యం చదవాలి.** సకారాత్మకధోరణులను పెంచేసాహిత్యం చదవాలి. నిరాశావహదృక్పథాన్ని, హింస, అసభ్యత, తదితరమైన బలహీనపరిచేఆలోచనలనుదరిచేరనిచ్చే సాహిత్యాన్ని దూరంగాఉంచాలి. ఇలా ప్రతిరోజు, తప్పనిసరిగా 15 ని॥లు పాటు, బృందంలోని ప్రతిసభ్యుడు చదివినదాంట్లోంచి తమకు ఏదిబాగానచ్చిందో అది వ్రాసితీసుకురావాలి. ఎందుకునచ్చిందోకూడా వివరించాలి. 2,3 ని॥లకు మించకుండా ఆ విషయాన్ని చదివి వినిపించి, దానిగురించి మాట్లాడాలి. ఈ అంశాన్ని ప్రతి సమావేశంలోను, ప్రతి సభ్యుడు పాల్గొనేలా రూపొందించుకోవచ్చు. ఇందువల్ల **సాహిత్య పఠనాభిలాష, మంచిని ఎంపికచేసుకునే ప్రయత్నం, మంచి ఆలోచనలు, సూక్తుల సేకరణ, ఆ మంచిపదప్రయోగాలను, భావనలను, తనమాటలలో తనఉపన్యాసంలో ఇమడ్చగలిగేసామర్థ్యం కలుగుతాయి. వ్రాయటంకూడా జరుగుతుంది కాబట్టి ఓ పక్క దస్తూరిమెరుగుపడటమే కాకుండా, మరోపక్క ఇతరుల అభిప్రాయాలలోని సారస్యాన్ని గ్రహించి తమ వచోనైపుణ్యాన్ని, రచనాసామర్థ్యాన్ని ఏకకాలంలో అభివృద్ధిపరచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది.**

ఈ కార్యక్రమాలకు నిర్ణయించుకున్నసమయం అందరిసభ్యులకు అవకాశంఇవ్వటానికి సరిపోదుఅనిఅనుకున్నట్లయితే, ప్రతి సమావేశంలో లాటరీపద్ధతిద్వారా ఓ ఇద్దరిని ఎంపికచేసి, ఆ ఇద్దరిని వచ్చేసమావేశంలో ఈ కార్యక్రమంలోపాల్గొనమని సూచించవచ్చు. ఒక సభ్యుడు తమ ప్రసంగంపూర్తిచేసిన తరువాత ఒకరిద్దరు సభ్యులఅభిప్రాయాలను ప్రకటించమనటం అందరికీ ప్రయోజనాన్ని చేకూరుస్తుంది. తగినసమయం ఉంటే ఈ కార్యక్రమాన్ని అందరూ పాల్గొనేలా చేయటం మంచిది. సమయం సరిపోదనుకున్నప్పుడుమాత్రమే ఈ కార్యక్రమానికి ఒకరు లేక ఇద్దరిని ఎంపికచేయవచ్చు.

(4) **సమాజ అవగాహన : "మీరుఉన్నతంగా ఎదగటానికి మీకు ప్రపంచంకావాలి. మీరు ఎదిగిన తరువాత ప్రపంచానికి మీరుకావాలి" – అందుకే, ప్రపంచం మీకోసం ఎదురుచూసేలా మీరుఎదగాలి.**

సమాజంలేని జీవితాన్ని మనం ఊహించగలమా? వ్యక్తులసమూహమేకదా సమాజం. సమాజం సహకరించనిదే వ్యక్తి అభివృద్ధిచెందలేడు. సమాజంలో అత్యధికులు మంచివారై నియమబద్ధ జీవితంగడిపితే ఆ సమాజం వ్యక్తులకు మేలుచేస్తుంది. అనేక ప్రభావాలవల్ల, ప్రలోభాలవల్ల వ్యామోహాలవల్ల, వ్యసనాలవల్ల, సమాజంలోని అత్యధికులు తప్పుదారిపడుతూవున్నప్పుడు ఆ సమాజం వ్యక్తులకు మేలుచేసేసామర్థ్యాన్ని క్రమక్రమేణాకోల్పోతుంది. అలాంటి సమాజం వ్యక్తికి ఉపయోగపడదు. అలాంటిపరిస్థితులు ఏర్పడకుండాఉండే బాధ్యతను వ్యక్తులందరూ స్వీకరించాలి. ముఖ్యంగా, సమాజంలోని పెద్దలు దీనికైపూనుకోవాలి. చదువుకున్నవారు, మేధావులు, ఈ బృహత్కార్యంలో తమవంతు సహకారాన్ని మనస్ఫూర్తిగా అందించాలి. అందుకే విద్యార్థిదశనుండే సమాజంగురించి సరైనఅవగాహన ఏర్పడేలా అవకాశాలనుకల్పించాలి– ఇది ఈ కార్యక్రమం ముఖ్యఉద్దేశ్యం.

సమాజపరమైన సరైన అవగాహన కల్పించడంద్వారా బాధ్యతలనునిర్వర్తించే బాధ్యతాయుత మనస్తత్వాన్ని అలవాటుచేయడం సాధ్యమవుతుంది. ఒక క్రమశిక్షణను సమాజం పట్ల నిబద్ధతతో వ్యవహరించే తత్వాన్ని అలవరుస్తుంది. **సరైన సామాజికఅవగాహనవల్ల సక్రమమార్గంలో జీవించే వారిసంఖ్యపెరిగేఅవకాశంఉంది.** ఈ సంఖ్య మరింత పెరిగేందుకు వ్యక్తిత్వవికాసం దోహదపడుతుంది.

సమాజపరమైన అనేకానేక సమస్యలలో ఒకటితరువాతఒకటిగా అంశాలను ఈ కార్యక్రమానికి ఎంపికచేసుకోవాలి. ఆ ఎంపికచేసుకున్న అంశంపైన, సంబంధిత పుస్తకాలను చదవటంద్వారా, పత్రికలలో వ్యాసాలద్వారా వీలైతే ఇంటర్నెట్ద్వారా, ముఖ్య సమాచారాన్ని సేకరించే పనిని బృందంలోనిసభ్యులు పంచుకోవాలి. అలా ప్రాథమిక సమాచారాన్ని స్వీకరించిన తర్వాత తమ చుట్టూఉన్న సమాజంలో ఆ సమస్య తీవ్రతగురించి మరింత అవగాహన పెంచుకునేందుకు బృందంలోని సభ్యులు 6 లేక 8 మందిని కలిసి, ముఖాముఖి (ఇంటర్వ్యూ) చేసి, ఆ సమస్య గురించి సరైనఅవగాహనను కల్పించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. దీనికై ఎక్కడో దూరానఉన్న

వ్యక్తులను కలవవలసినఅవసరం లేదు. తమ చుట్టుప్రక్కలనుండే లేక తాము చదువుతున్న / పనిచేస్తున్నసంస్థనుండే వ్యక్తులను ఎంపికచేసుకోవచ్చు. **బృందంలోని సభ్యులు అందరూ కలసి కానీ లేక విడివిడిగా గానీ ఈ ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించి, ఇంతకు ముందు తాము సేకరించిన సమాచారం, ప్రస్తుతం తాము ఇంటర్వ్యూలఆధారంగా సేకరించినదానిని, సమన్వయపరుస్తూ ఒక నివేదికను (సంక్షిప్తంగా) తయారుచేయాలి. ఇలా చేయటం వలన అనేక లాభాలున్నాయి.** ఒక విషయంగురించి ఎక్కడెక్కడనుండి సమాచారంసేకరించవచ్చో, ఎలా వ్రాసిపెట్టుకోవాలో తెలుస్తుంది. ఇతరులను ఇంటర్వ్యూచేయటానికి ముందు ఎలాప్రిపేర్అవ్వాలో ఏఏ ప్రశ్నలను అడగాలో, అవగాహనలోకి వస్తాయి. అవసరమైతే ఒక చిన్నప్రశ్నావళిని రూపొందించవచ్చు. సమస్య గురించి తమకున్న అవగాహన, ఇంటర్వ్యూలవల్ల ఏర్పడిన లోచూపు, సమస్యకు సంబంధించిన అవగాహనను పెంచి, ఆ సమస్య పరిష్కారానికై ఇంతవరకు చేసినప్రయత్నాలు, సూచించిన పరిష్కారాలు వాటి పర్యవసానాలు తెలుస్తాయి. ఇటువంటి చైతన్యవంతమైన కార్యశీలత వలన, మున్ముందు మీకెన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కలిసిపనిచేయడం, కష్టనష్టాలకోర్చి, అనుకున్న పనిని పూర్తిచేయడం అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఈ మొత్తం ప్రయత్నం వల్ల తాను అర్థం చేసుకున్న అంశాన్ని చక్కగా వ్రాసుకోవటం ఇతరుల ముందు ఆ అంశాన్ని వివరించి చెప్పడానికి కావలసిన ప్రెజెంటేషన్ స్కిల్స్ అలవడతాయి. మీ ఆలోచన పదునెక్కుతుంది. మీ మాటలకు పవర్వస్తుంది. మీ ప్రయత్నాలు వూపందుకుంటాయి. మీ కార్యశీలత పెరుగుతుంది. తమ అభిప్రాయాలను విస్తృతంగా నలుగురికీ తెలియజెప్పటానికి పూనుకుంటారు.

కార్యక్రమంలో ఈ అంశానికి 15 ని॥లకు పైగా కేటాయించవచ్చు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతిసారీ తప్పనిసరిగానిర్వహించవలసిన అవసరం లేదు. ముందుగానే ఈ కార్యక్రమానికి తగిన సమాజ సమస్యలను ఎంపికచేసుకుని ఒకటితరువాతఒకటిగా వాటి అధ్యయనానికి పూనుకోవచ్చు. సమాచారం సేకరించటం, సర్వే చేయటం, నివేదిక తయారుచేయటంలాంటి విషయాలు ఇమిడి ఉన్నందున, 2,3 వారాల వ్యవధి ఈ కార్యక్రమానికిఇవ్వడం అవసరంఅవుతుంది. తయారు చేసుకున్న నివేదికను చర్చించుకోవచ్చు. మెరుగులు దిద్దవచ్చు. ఆ నివేదికలోని ముఖ్యాంశాలను సంపాదకులకు, ఉత్తరాల రూపంలోనో, లేదా వ్యాసాల రూపంలోనో ప్రచురణ నిమిత్తం పంపవచ్చు. అచ్చయితే, మీ పేరు అచ్చులోకనబడితే – మీ ఉత్సాహాన్ని వివరించనక్కర లేదు గదా! దానివల్ల పొందే ప్రేరణను లెక్కించటం తేలిక కాదు గదా!

5. **మానవతా విలువల అవగాహన :** బృందంలోని సభ్యులు మానవతా విలువలలో ఏదో ఒక అంశాన్ని ఎంపికచేసుకోవాలి. ఉదా: సత్యం, ప్రేమ, ధర్మం, శాంతి, అహింస మొదలైనవి. ఎన్నుకున్న అంశంపై, రెండు లేక మూడు వారాల వ్యవధిలో వీలైనన్ని మంచిసూక్తులను, సుభాషితాలను, గొప్ప రచయితల రచనలనుండి, చెప్పుకోదగ్గ అభిప్రాయాలను సేకరించాలి. సమావేశంలో సమర్పించాలి. ఒకరు సమర్పించిన సేకరణనుండి ఇతర సభ్యులు తమకు నచ్చిన దానిని ఎన్నుకొని ఎందుకు నచ్చిందో తమ మాటలలో వివరించే అవకాశం ఇవ్వవచ్చు. సేకరించిన వారే కాకుండా, మిగిలిన అందరికీ అందుబాటులో వుండటంవల్ల, ఆ చక్కని భావాలు ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. **ఈ ప్రయత్నంవల్ల, భావాలగురించి లోతుగా ఆలోచించడం, నెమరు వేసుకోవడం, స్వంతం చేసుకొని, తమ ప్రత్యేకపద్ధతిలో వ్యక్తీకరించడం అలవాటవుతుంది. కాలక్రమేణా, మేథో వికాసానికి ఈ కార్యక్రమం ఉపయోగపడుతుంది.** అనుకరణతో ప్రారంభించినట్లు అనిపించినా – తొందరలో సృజనాత్మకత వెల్లివిరిసే సామర్థ్యం ఇందులోఇమిడివుంది. నేటియుగంలో, కంప్యూటర్లు అందుబాటులో వున్నందువల్ల తాము సేకరించిన భావాలను, తమ స్వంత మరియు తమ బృందంలోని తోటివారి అభిప్రాయాలనూ, మిగిలిన మిత్రులతో ఇంటర్నెట్ ద్వారాగాని, మరోలాగాని అందించి ఆనందాన్ని పంచే అవకాశాన్ని పొందవచ్చు.

6. **గ్రూప్ డిస్కషన్ :** ఆధునిక కాలంలో పెద్దపెద్దకంపెనీలు తమకు కావలసిన ఉద్యోగభర్తీల కోసం కళాశాలలకేవచ్చి 'ప్లేస్మెంట్' కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. కొన్ని ప్రముఖసంస్థలు 'జాబ్ మేళా' లను నిర్వహిస్తున్నాయి. **వారికి వందలాది మంది అవసరమైనా అందుబాటులో నున్న వేలాదిమందినుండి వడపోతలుపోయడానికి, ఎన్నుకునే అనేకకార్యక్రమాలలో ప్రముఖమైనది. గ్రూప్ డిస్కషన్స్.** ఈ కార్యక్రమంలో, ఎలా మాట్లాడుతున్నారనే భావ ప్రకటనాసామర్థ్యంతోపాటు, ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు అనవసరంగా జోక్యం కలిగించుకుంటున్నారా? లేక, సామరస్య పూర్వకంగా వ్యవహరిస్తున్నారా? ఎదుటివారి అభిప్రాయాలతో విభేదిస్తున్నప్పుడు తమ అభిప్రాయాలను ఎలా ప్రస్తావిస్తున్నారు, చక్కనిమాటలతో చక్కనిభావాలను సద్యఃస్ఫూర్తితో వ్యవహరిస్తూ, చక్కని సమీక్షలుచేస్తూ, చక్కని ముగింపుమాటలను ప్రభావోపేతంగా మాట్లాడగలుగుతున్నారా లేక పొడి పొడి మాటలు, మాటలలో తడబాటు, భావాలలో అస్పష్టత, భాషలో సందిగ్ధత మొదలైన లోప భూయిష్ట లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తున్నారా, అనే అనేకానేక విషయాలఆధారంగా తమకు కావలసిన అభ్యర్థుల

ఎంపికచేసుకుంటారు. ఇలాంటి కఠినపరీక్షకు సంసిద్ధులవ్వడానికి ఎంతోప్రయత్నం చేయవలసిఉంటుంది. ఈ చిన్నబృందాలు ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టవచ్చు. గ్రూప్ డిస్కషన్స్ ముగిసిన తదుపరి బృందంలోని సభ్యులందరూ సమీక్షించుకోవటం, వారివారి సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి పరచుకోవడానికి దోహదంచేస్తుంది.

7. **మాక్ ఇంటర్వ్యూ :-** వీటిని మౌఖికపరీక్షలనికూడా అంటుంటారు. జీవితంలో ఇంటర్వ్యూలను ఎదుర్కోకుండా తప్పించుకోవడం అసంభవం. ఉద్యోగం కోసమనేకాదు పెళ్ళిచూపులకు కూడా. ఇంటర్వ్యూలగురించి సరైన అవగాహన కలిగిఉండటం ఎంతో ఉపయోగకరం. పైన వివరించిన గ్రూప్ డిస్కషన్స్‌లో ఎంపిక చేసుకున్న వ్యక్తులకు మరోనిశితమైన వడపోతకార్యక్రమంగా ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తారు. ఇలాంటి అగ్నిపరీక్షలకు తర్ఫీదు అవసరంకాదంటారా? చిన్న బృందాల కార్యక్రమాలలో ఇంటర్వ్యూలను నిర్వహించడం ఒక అంశంగా చేర్చుకోవచ్చు. ముందుగా ఇంటర్వ్యూఅంటే ఉన్నభయాన్ని పోగొట్టుకోవాలి. చదువుకున్న విద్యావిషయసంబంధమైన ప్రశ్నలగురించి మీకు బహుశా సరియైన సమాధానం తెలిసేఉండవచ్చు. కానీ, **అనేకానేక ఇతరఅంశాల గురించి, వ్యక్తిత్వం గురించి, భవిష్యత్ ప్రణాళికల గురించి, పని గురించి, ఇతర అంశాలపై మీ వైఖరి మొదలగు అనేక విషయాలగురించి ఏ ప్రశ్నను మీవైపు సంధిస్తారో ఊహించడం చాలా కష్టం. ఎంత కఠినమైన ప్రశ్నకైనా సిద్ధపడిఉన్నాను, అనేలా మీపై మీకు ధీమాకలిగేలా తర్ఫీదు అవసరంఅవుతుంది. మాక్ ఇంటర్వ్యూలు మీకు ఉపయోగపడతాయి.** ఈ చిన్న బృందాలలోని సభ్యులు తమలోతాముగానీ లేక సీనియర్ విద్యార్థుల, లేక, ఉపాధ్యాయుల సహాయంతో, తమ నైపుణ్యాలను తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ఈ తర్ఫీదు భవిష్యత్తులో అసలైనఇంటర్వ్యూలను ధైర్యంతోఎదుర్కొనేసామర్థ్యాన్ని, విజయాన్ని కైవశం చేసుకునే సంభావ్యతను వృద్ధిచేస్తాయి. మాక్ ఇంటర్వ్యూల తర్వాత ఎవరికివారు తమనుతాము సమీక్షించుకోవడం, తమ ఇంటర్వ్యూ గురించి బృందంలోని తోటిమిత్రులను సమీక్షించడం ద్వారా ఎన్నోప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

పైన వివరించిన 7 రకాల కార్యక్రమాలు **మీ భావప్రకటనాసామర్థ్యాన్ని రచనాసామర్థ్యాన్ని, సృజనాత్మకతను, పెంపొందించటానికి ఉపయోగపడతాయి. పనిలోపనిగా ఓపికగావినే సామర్థ్యం, విశ్లేషణా దృష్టి, నలుగురితో కలసిపనిచేయటం, క్రమశిక్షణ, నాయకత్వలక్షణాల అభివృద్ధి లాంటి అనేక ఇతర వ్యక్తిత్వవికాసఅంశాలపై దృష్టిసారించే అవకాశం కల్పిస్తుంది. మీ సృజనాత్మకతతో మీ బృందంలోని సభ్యులకు, వారి వారి ప్రాధాన్యతలనుబట్టి, అవసరమైన కార్యక్రమాలకు రూపకల్పన చేసుకోండి. అలా కొత్త కొత్త కార్యక్రమాలను మీరు రూపొందించుకున్నప్పుడు మాకు తెలియపరిస్తే, మేము సంతోషించడమేకాక, ఈ పుస్తకం తదుపరి ముద్రణలలో మీ కొత్తకార్యక్రమాల ప్రస్తావన చేర్చేఅవకాశంఉంది.**

19. **ఫీడ్‌బ్యాక్ (నిర్మాణాత్మక సద్విమర్శ)** ఒక పని చేసినపుడు అది ఇతరులప్రసంశలు పొందగలిగితే సంతోషిస్తాము. ఇతరులు మన లోపాలను ఎత్తిచూపి అభివృద్ధి పరచుకోవలసిన అవసరం గురించి ప్రస్తావించినప్పుడు బాధపడకుండా ఆ అంశాలను గుర్తించి, చొరవతీసుకుని అభివృద్ధి పరచుకోవడం విజ్ఞులలక్షణం. ఇది ఫీడ్‌బ్యాక్ యొక్క లక్షణం. **తమ పనితీరుగురించి ఇతరుల ఫీడ్ బ్యాక్ సహృదయంతో స్వీకరించడానికి, అలాగే, ఇతరుల పనితీరుగురించి సహృదయంతో తమ ఫీడ్ బ్యాక్** బృందంలోని అందరు సంసిద్ధులై ఉండాలి. **ఫీడ్‌బ్యాక్ ఇస్తున్నప్పుడు నొప్పించకుండా ఉండాలి.** ఫీడ్‌బ్యాక్‌లేకుండా చేపట్టినకార్యక్రమాల ఫలితాలను బేరీజువేసుకుని అభివృద్ధి పరచుకోవడం కష్టమవుతుంది. ఫీడ్‌బ్యాక్ అంటే నిర్మాణాత్మక సద్విమర్శఅనిగ్రహించండి. ఎవరి గురించైనా ఫీడ్‌బ్యాక్ ఇస్తున్నప్పుడు ముందుగా వారిపనితీరులో మీకునచ్చినఅంశాలను ప్రస్తావించటం మంచిది. ఆ తరువాత ఏఏ అంశాలు ఇంకా అభివృద్ధి పరచుకోవలసిన అవసరంఉందని మీరు భావిస్తున్నారో వాటినిప్రస్తావించండి. ఆ తరువాత, మీకేమైనా అంశాలుఉన్న పక్షంలో సహేతుకంగా ప్రస్తావించండి. ఈ ఫీడ్‌బ్యాక్ స్వీకరించిన తదుపరి ఎదుటివారు మలి ప్రయత్నంలో మీ అభిప్రాయాలను గౌరవించినట్లుఅనిపించినపుడు వారినిఅభినందించండి. అభినందిస్తున్నప్పుడుగానీ, అభ్యంతరాలు చెబుతున్నప్పుడుగానీ, వాడే భాషాపదజాలంగురించి జాగ్రత్త వహించండి. ఎదుటి వ్యక్తి ఫీడ్‌బ్యాక్ స్వీకరించడానికి సిద్ధంగాఉన్నప్పుడే మీ ఫీడ్‌బ్యాక్ ఇవ్వండి.

20. వ్యక్తిత్వవికాసం సాధించటానికి సూచించబడిన మార్గం చిన్న బృందాల కార్యక్రమాలప్రయోగం. ఒక సాధారణ కార్యక్రమాన్ని అంకితభావంతో కృషిచేస్తే, అసాధారణ ప్రయోజనాలనుపొందవచ్చు. అదే సహృదయత కనుక లోపిస్తే, ఎంత చక్కని కార్యక్రమమైనా, లోపభూయిష్ట ప్రయోగంజరిగి, చేపట్టిన కార్యక్రమం నిరూపయోగమనికూడా నిరూపించవచ్చు. **మన దేశంలోని యువతలో ఉత్సాహం, సృజనాత్మక శక్తి, త్యాగాలకై సంసిద్ధత, ఆలోచన, పట్టుదల, కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వం మొదలైన వాటికి లోటు లేదు. దేవునిపై విశ్వాసంతో ముందుకు కదులుదాం. మనందరం ప్రస్తుతమున్నస్థితికన్నా మేలైన, ఉన్నతమైన, ఉదాత్తమైన, ఉత్కృష్టమైన స్థాయికి చేరుకునేందుకు మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిద్దాం. మన మంచిఆలోచనల ప్రభావం ఇతరులపైపడేలాచేసి వారి మంచికి, అందరి మంచికి కృషి చేద్దాం. విలువలో అభివృద్ధి సాధిద్దాం.** 

10. వ్యక్తిగత అభివృద్ధి – మీ జీవితాన్ని అభివృద్ధిపరుచుకునే బాధ్యతలను స్వీకరించండి

మనందరమూ మన జీవితాలలో ఏదో ఒక సందర్భములో తీసుకోవలసిన బాధ్యతలను స్వీకరించకుండా, తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించే వుంటాము. మన జీవితంలో జరిగిన సంఘటనలకు, మన కష్టనష్టాలకు ఇతరులదే బాధ్యత అని వారిని నిందించి వుంటాము. ఆఫీసులో మన పై అధికారితో ఏదైనా సమస్య వుంటే, అది ఆ అధికారి తప్పు. తప్పంతా ఆయనదే అని భావిస్తాము. ఒక చోటికి వస్తామని మాట ఇచ్చిన సమయంకన్నా ఆలస్యంగా చేరుకున్నట్లయితే–రోడ్డుపై రద్దీవల్ల ఆలస్యమైందని అంటామే తప్ప, ప్రయాణ సమయాన్ని అంచనా వెయ్యడంలో, ఈ రద్దీ అంశాన్ని లెక్కలోనికి తీసుకోని మన తప్పును అంగీకరించడానికి మనమనస్సొప్పుకోదు. కానీ వాస్తవంగా నిజాయితీగా ఆలోచించడానికి అంగీకరిస్తే, ఇతరులపైన ఆయా సందర్భాలపైన నెపంమోపి మనం బాధ్యులంకాము అనే వాదంలో పసలేదనీ, అవి మనవల్ల, మన అంచనాలలోని లోపాలవల్ల, మన నిర్ణయాలవల్ల జరిగినవే కదా అన్న వాస్తవాన్ని అంగీకరించడానికి వెనకాడుతూ వుంటాము.

మన చర్యల, మన నిర్ణయాల పర్యవసానాల ఫలితాలను మనమెందుకు అంగీకరించకూడదు? బాధ్యతనెందుకు వహించకూడదు? ఇతరులపై, పరిస్థితులపై నెట్టివేయడానికి ఎందుకు ఉత్సాహం చూపుతాము? ఇలా చేయడంవల్ల, మన వ్యక్తిత్వశక్తిని ధారపోస్తున్నట్లవుతున్నది గదా! బాధ్యతలనుండి తప్పించుకున్నట్లవుతోంది గదా! ఈ రకమైనభావన అలవాటుగా పరిణమిస్తే, ఒక నిస్సహాయస్థితి, ఒక శూన్యభావం మనల్ని కమ్ముకుంటుంది. మనజీవితంలో జరుగుతున్న అన్నిసంఘటనలకు మనబాధ్యత ఏమిలేనట్లు భావించటంవలన – మన జీవితంలో ఆనందంపొందవలసిన బాధ్యత కూడా మనకంతగాలేనట్లు, పరోక్షంగా, మనం ఒప్పుకున్నట్లు అవుతున్నదిగదా?

తప్పుచేసినప్పుడు ఒప్పుకుందాం :

తప్పు చేసినప్పుడు, భేషజాలకుపోకుండా, ఇతరులపై బాధ్యతను నెట్టివేయకుండా మన బాధ్యతను ఒప్పుకోవటం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల మన ఆత్మగౌరవం ఇనుమడిస్తుందే తప్ప తగ్గిపోదు. తప్పునుఅంగీకరించడం చిన్నతనంగా భావించకూడదు. ఈ తప్పును అంగీకరించేగుణం మన వైఖరులను సన్మార్గంవైపు మళ్ళిస్తుంది.

మీ గురించి మీరు ఏమనుకుంటున్నారు? అనే అంశానికి ఇతరులను బాధ్యులుగా చేయకండి. మీరే బాధ్యత వహించాలి. మీ అంగీకారంలేకుండా ఇతరులు మిమ్మల్ని తక్కువచేయలేరు. గతంలో ఎప్పుడో ఒక సంఘటనజరిగినందువల్ల ప్రస్తుతంలో నేనిలానే ప్రవర్తిస్తాను. అని భీష్మించుకుని కూర్చోవడం బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అనిపించుకోదు. మీప్రవర్తన మీ నిర్ణయానుసారమే జరిగింది, అది మీ ఎంపికనే అనేభావనతో భాధ్యతను అంగీకరించడంఅలవాటుచేసుకోండి. జీవితంలోని అనేక సందర్భాలలో ఏంచేయాలో నిర్ణయించుకున్నది మీరు అందుకని మీ జీవితంపట్ల మీరే బాధ్యత వహించటం అలవాటు చేసుకోవాలి. జీవితంలో సకారాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చే బాధ్యతనుకూడా మీబాధ్యతగానే అంగీకరించాలి.

నిజాన్ని నిర్భయంగా అంగీకరించడం :

మనలోవున్న మంచిని మాత్రమే గుర్తించాలని, బలహీనతలను చెడును పట్టించుకోకూడదని భావించటం సరైనదికాదు. అది వాస్తవాలను విస్మరించటమే అవుతుంది. ఒక్కొక్కసారి మన బలహీనతల ప్రభావం ఎక్కువై మనలోని మంచిగుణాలపై తమప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. మనలో బలహీనతలులేవనీ, లేక అవి పట్టించుకొనేంత బలమైనవికావనీ, మనం భావించటం, మనకు అపకారంచేస్తుంది. భాద్యతాయుత ప్రవర్తన మంచిమార్పుకు దోహదపడుతుందని గ్రహించండి.

ఆత్మగౌరవాన్ని పునః నిర్మించుకోండి:

మన బలహీనతలను అంగీకరించడం, తప్పులను ఒప్పుకోవడం, ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరచడం కాదు. తప్పులనుసరిదిద్దుకుని అభివృద్ధిపథంలో పయనించే బాధ్యతను స్వీకరించడంవల్ల మన ఆత్మగౌరవం ఇనుమడిస్తుంది. ఇతరులదే బాధ్యత అనే భావనను మానుకోవడంవలన మన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

బాధ్యతాయుత ప్రవర్తనను సాధనచేయండి :

జీవితంలో సకారాత్మక ధోరణులతో బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అలవాటు చేసుకోవడం మేలుచేస్తుంది. సంఘటనలకు, పరిస్థితులకు ఇతరులను బాధ్యులుగా నిర్ణయించకుండా, మన బాధ్యతను అంగీకరించడం చక్కని మార్పును ఆహ్వానిస్తుంది. మన సుఖసంతోషాలు మన నిర్ణయాల కారణంగానే ఏర్పడ్డాయని, మన చర్యలకు మనమే బాధ్యతవహించాలనీ మనం భావిస్తాం. మన జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకునే బాధ్యత మనదేనన్న సృహ కలుగుతుంది. బాధ్యతయుత జీవితమే మన అలవాటు కావాలి.

(ఎడెల్ జార్‌బో గారికి కృతజ్ఞలతో)

అనుభవాలు : గతంలోని అనుభవాలనుండి లాభపడాలి. అంటే, కొంత సమయాన్ని కేటాయించి, **గతంలోని అనుభవాలను విమర్శనాత్మకంగా సమీక్షించుకోవాలి. ఆ అనుభవాల సమీక్ష, మీ ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తుకు పెట్టుబడిగా వుపయోగపడుతుంది.** అనుభవం నుండి, ఎప్పటి కప్పుడు అంటే, వెంటనే, ఆలస్యాలు చేయకుండా, సమీక్షించడం వలన వెనువెంటనే వుపయోగంలోకి తీసుకునివచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. మీ గత అనుభవాల నుండి నేర్చుకోవడాన్ని ఆలస్యం చేయవద్దు. నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇన్ని సంవత్సరాలుగా, ఇలాంటి అలవాటు లేదు కాబట్టి, ఇప్పుడు ఈ సమీక్ష అలవాటు చేసుకోవడం ఎందుకు అంటూ, ఈ సూచనను నిరాదరించకండి. జీవితం అంటే, సమయాన్ని ఎలాగోలా గడిపేయడం కాదు. ఎలాగోలా జీవించెయ్యడం కాదు. **జీవితం అంటే, సమీకరించుకున్న అనుభవాల సంపుటి. ఆ అనుభవాల లోతు, తీవ్రత, గాఢత.** గతాన్ని బరువుగా మోయడం వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం. **గతాన్నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకోనప్పుడు – అది కేవలం బరువౌతుంది.** బ్రతుకు భారమౌతుంది. గతాన్ని విద్యాలయంగాభావించండి. నేర్చుకున్నవాటిని భవిష్యత్తులో వినియోగంలోకి తెచ్చుకున్నప్పుడే – ఆ అనుభవాలనుండి లాభంపొందినట్లవుతుంది. అలా లాభంపొందలేనప్పుడు, గతం కేవలం మోతబరువౌతుంది. ఈ సమీక్షవల్ల, ఆ సమీక్ష, భవిష్యత్తును ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి తప్పకుండా వుపయోగపడాలనే ధ్యాసవలన– **చేసినతప్పులు మళ్ళీమళ్లీ చేయకుండావుండటం, పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవడం, సాధ్యమవుతుంది.** కొత్తగా వస్తున్న అనుభవాలను ఒక స్పాంజిలా వంటపట్టించుకోండి. అలా సరిగ్గా! మనసారా స్వీకరించినప్పుడే, మీరు దానివలన పొందవలసిన ప్రయోజనాన్ని పొందినట్లవుతుంది. (జిమ్ రాన్ గారికి కృతజ్ఞతలతో)

పూలబాట ప్రచురణలకు స్ఫూర్తి నిచ్చిన సంస్థ– యువభారతి. ఆ సంస్థ స్ఫూర్తికి ఊపిరిపోసి, తన కాలాన్ని, కలాన్ని, గళాన్ని, తనశ్వాస ఆడినంతవరకూ వెచ్చించి, అంకితభావంతో, అధ్యక్షులుగా ముందుండి, సంస్థను ముందుకు నడిపించిన మనస్వి, మనీషి, **డాక్టర్ ఇరివెంటి కృష్ణమూర్తిగారు. దేశమన్నా, యువత అన్నా వారికున్న విశేష అభిమానాన్ని సూచించే వారి ఆలోచనలలో మచ్చుకు కొన్ని :–**

1. దేశాన్ని, అంటే దేశంలోని ప్రజలను, ప్రేమించేవాడు ఎప్పుడూ, తప్పుడుపనులు చేయడు.

2. దేశాన్ని ప్రేమించడం, మంచిని పెంచడం – ఈ రెండు లక్షణాలూ, ఏ జాతికైనా, ఎప్పటికప్పుడు చేవను సంపాదించిపెడతాయి.

3. నీకు చదువు వచ్చిందంటే, నీ గుండెదీపం వెలిగిందన్న మాట. దీపం మరొకదీపాన్ని వెలిగించినట్లే, గుండె మరోగుండెలో ధైర్యాన్ని నింపాలి. నీకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు పంచిపెట్టు. జ్ఞానం ఎంత ప్రసరిస్తే, దేశం అంత సుఖపడుతుంది.

4. మనదేశం బాగుపడాలన్నా, మనబ్రతుకు బాగుపడాలన్నా, మనం చిన్నతనంలోనే మంచి అలవాట్లు, మంచి స్నేహం, మంచి మాటలు, మంచి నడవడి అలవరచుకోవాలి.

5. రోజూ ప్రొద్దున్నే లేవగానే "నేను బాగా చదువుకొని నా దేశానికి సేవ చేస్తాను. భగవంతుడా! నాకు వివేకాన్ని ప్రసాదించు" అని ప్రార్థించు.

ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతూ మీరు మీ సమయాన్ని సద్వినియోగ పరచుకున్నట్లా లేదా వృధా చేస్తున్నట్లా? మీరెలా భావిస్తున్నారు? మీ సమయం మీ ఇష్టం, కాదనము. కానీ, ప్రస్తుత అలవాట్లను ఒకపద్ధతిప్రకారం జాగ్రత్తగాసమీక్షించడంద్వారా ఆరోగ్యకరమైన కొత్తఅలవాట్లను నేర్చుకునే అవకాశాల్ని చేజిక్కించుకోవడం భవిష్యత్తులో మరింతగా ఉపయోగపడే క్రమశిక్షణకు ఈ దశలోనే నాందిపలకటం – ఈ పుస్తకంలోనిసూచనలను అందుకైవినియోగించటం – మీ సమయం సద్వినియోగమవుతున్నదా? లేదా? అనే విషయాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. బాగుపడాలనికాక కేవలం కాలక్షేపానికే ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నట్లయితే మీ సమయం సద్వినియోగపడే అవకాశాలు తక్కువే. కోపగించకండి. మరోసారి పై అంశాలను మననంచేసుకుని తగిననిర్ణయానికి రండి.

మంచి పుస్తకాలను నిరంతరం చదువుతూవుండే మంచి అలవాటు ~
మీకు బలంగా కలగాలనే ఆలోచనతో ~ లక్షలాదిమందికి ఈ పుస్తకం అందించాలన్న
మా సంకల్పానికి మీ చేయూతనందిస్తారు గదూ!

"Start the day with love; Spend the day with love; Fill the day with love and End the day with love- that is the way to find God" - Satya Sai Baba

ప్రచురణకర్తలనుండి నివేదన, విన్నపాలు

స్వామి వివేకానంద ఆలోచనలు మాకు స్ఫూర్తినిచ్చాయి. స్ఫూర్తినిచ్చే భావాలను, మంచి ఆలోచనలను, వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి వీలైనంత తక్కువ ధరకు అందేలా చేయడం మంచి పని అనే మా అభిప్రాయానికి కార్యరూపం ఈ పుస్తక ప్రచురణ కార్యక్రమం. **"చుట్టూరా ఆవరించుకుని వున్న చీకటిని తిట్టుకుంటూ వూరికే కూర్చోవడంకంటె, ప్రయత్నించి ఎంత చిన్న దీపాన్నయినా వెలిగించడం మంచిది"** అనే స్ఫూర్తితో కృషిచేసిన యువభారతి మాకు ఆదర్శం. అందుకే, ఈ చిన్నపుస్తకాల ప్రచురణ, లాభాపేక్ష లేకుండా, వీలున్నంత తక్కువ వెలకు అందించే ప్రయత్నం.

మీ మార్గం–మీ గమ్యం అనే మా మొదటి ప్రచురణ, ఇంతవరకు 1,60,000 ప్రతులను అందించగలిగాము. ఈ పుస్తకం ఇంగ్లీషు అనుసరణను, **You and Your Life ... Your Way ... Your Destination,** మా మూడవ ప్రచురణగా వెలువరించాము. **Personality Development** పేరిట, ఇంగ్లీషులో వెలువరించిన మా రెండవ ప్రచురణకు, ప్రస్తుతం మీ చేతుల్లో వున్నది తెలుగు స్వేచ్ఛానుసరణ – మా నాల్గవ ప్రచురణగా సమర్పిస్తున్నాము.

ఈ నాలుగు పుస్తకాలలో దేనినైనా విద్యాసంస్థలుగాని, వ్యాపారసంస్థలుగాని, పెద్దసంఖ్యలో అందచేయడానికి ముందుకురండని విన్నవిస్తున్నాము. ఇంత తక్కువ ధరలో, మీకు సంబంధించిన ప్రకటనతోసహా – మంచి ఆలోచనలను ఇంటి ముంగిటికి తీసుకుని వెళ్ళగలిగే సదవకాశాన్ని అందుకోండని – మా విన్నపాలు.

యువతకు స్ఫూర్తినిచ్చే ఆలోచనలు, కార్యోన్ముఖుల్ని చేసే సూచనలు, ఆత్మీయ సలహాలు... వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి అందించాలన్న మా సంకల్పానికి మీ ఆశీర్వాదాలు కావాలి. మీ సహాయ సహకారాలను మనస్ఫూర్తిగా అందించండి.

ఈ ప్రచురణలు, మీకు నచ్చుతాయని ఆశిస్తున్నాము. మీకు నచ్చితే, కనీసం మరో ఇద్దరు స్నేహితులకు ఈ పుస్తకాలను పరిచయం చేయండి. మా కృషి గురించి, మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను, మాకు పోస్టుకార్డు ద్వారా గాని, ఫోనుద్వారాగాని తెలుపండి. మీ పలకరింపే మాకు ప్రోత్సాహం. మీ సహకారం వల్ల ఏ ఒక్కరి జీవితంలోనైనా, ఏ రవ్వంతైనా మార్పు కలిగితే, ఆ చైతన్యస్ఫూర్తి మరింకొకరిలోనైనా జ్వాలను రగిలించగలిగితే, అంతకన్న కావలసినదేముంటుంది చెప్పండి!?

ప్రచురణల ప్రతులకు, ఇతర వివరాలకు :

శ్రీమతి వి. శ్రీదేవి, పూలబాట ప్రచురణలు

ఫ్లాట్ నెం. 405/బి, రాధాకృష్ణ ఎస్టేట్స్, బాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర బిల్డింగ్స్,
కె.పి.హెచ్.బి. కాలనీ, హైదరాబాదు – 500 072.
ఫోను : 040-2305 5349 సెల్ : 99891 85023, 99638 96823

మనియార్డర్లు, డి.డి.లు "వి. శ్రీదేవి" పేరిట పంపండి. పోస్టేజి ఉచితము.

యువభారతి



నగర కేంద్ర గ్రంథాలయ సంస్థ

సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో

ప్రతినెలా, మొదటి ఆదివారం,

మధ్యాహ్నం 2-00 గంటల నుండి 5-00 గంటల వరకు, చిక్కడపల్లి, అశోక్‌నగర్‌లో వున్న నగరకేంద్ర గ్రంథాలయంలో, యువభారతి సమావేశకర్త ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం, డా॥ జి.ఎల్.కె. దుర్గ, తెలుగులో నిర్వహిస్తున్న వ్యక్తిత్వ వికాస ఉపన్యాసాలకు **అందరూ ఆహ్వానితులే,** **ప్రవేశం : ఉచితం.**

"అక్షర రూపము దాల్చిన ఒకేఒక్క సిరాచుక్క ~ లక్ష మెదళ్ళకు కదలిక" – కాళోజి



స్ఫూర్తినిచ్చే స్వామి వివేకానంద ఆలోచనలు

ఈ క్రింది ఆలోచనలను మనసుపెట్టి చదవండి. ఆ భావాలలోని అంతర్యాన్ని ఆస్వాదించండి. మననంచేయండి. స్ఫూర్తి పొందండి. ఆచరించండి. లాభం పొందండి. **లక్షలాది మందిలో కలిగించిన చైతన్య జ్వాల మీలోనూ జ్వాలను రగిలించగలదు.**

1. మనుష్యులకు, పశువులకు మధ్యవున్న ముఖ్యవ్యత్యాసం – ఏకాగ్రతాసామర్థ్యంలోని వ్యత్యాసమే. ఏ పనిలో సాధించిన విజయమైనా ఈ ఏకాగ్రతా సామర్థ్యంలోని వ్యత్యాసమే. **ఈ ఏకాగ్రతలోని వ్యత్యాసమే, మనిషికి, మనిషికి వున్న తేడాను నిర్ణయిస్తుంది.** వారిలోని అంతరానికి ఈ ఏకాగ్రతలోని భేదమే కారణం.

2. మనం తలపోసే ప్రతి ఆలోచన, మనం చేసే ప్రతిపనీ, కొంతకాలం గడిచాక, సూక్ష్మరూపంపొంది, బీజరూపంగా సుషుప్తావస్థలో జీవించి వుంటుంది. మరింకొంత సమయం గడిచాక, అది వ్యక్తమై ఫలితాలను చూపిస్తుంది. **ఆ ఫలితాలే మానవ జీవిత వైఖరిని నియంత్రిస్తాయి. ఈ విధంగా ఎవరి జీవితాన్ని వారే స్వయంగా రూపొందించుకొంటున్నారు.**

3. ఏ విద్య – జనసామాన్యం, తమ జీవన పోరాటాన్ని ఎదుర్కోవడానికి సంసిద్ధులను చెయ్యదో, శీలసంపదను, లోకోపకార గుణాన్ని, సింహసదృశ ధైర్య సాహసాలను మేల్కొలుపలేదో – అదీ ఒక విద్యేనా? అలాంటి విద్యను, విద్యగా అంగీకరించవచ్చా? **నిజమైన విద్య అంటే మనిషిని, తన కాళ్లపై తాను నిలబడగలిగేలా తీర్చిదిద్దగలిగేదే.**

4. **మనకెలాంటి విద్య అవసరమంటే శీల నిర్మాణాన్ని చెయ్యగలిగేది, మానసిక బలాన్ని పెంపొందించేది, బుద్ధిని వికసింపచేసేది, ఒక వ్యక్తిని తన పాదాలపై తాను నిలబడేలా తీర్చిదిద్దగలిగేదై వుండాలి.**

5. **ప్రేమ, నిజాయితీ, ఓర్పు – ఇవి తప్ప తక్కినవేవీ అవసరంలేదు.** జీవితమంటే ఎదుగుదల – అంటే, వికాసమే; అంటే, ప్రేమే. అందుచేత ప్రేమంతా జీవమే. స్వార్థపరత్వమంతా మృత్యువే. ఇదే జీవితధర్మం. ఇప్పుడైనా, ఇక ముందైనా, ఎప్పటికైనా ఇది సత్యమే. **ఇతరులకు మంచి చెయ్యడమే జీవం. మేలు చేకూర్చడమే జీవిత పరమార్థం. ఇతరులకు మంచి చేయకుండా వుండటం మరణంతో సమానం.**

6. **సత్యం, పవిత్రత, నిస్వార్థత – అనేవి ఎవరిలో వుంటాయో వారు చేపట్టే కార్యక్రమాన్ని, సృష్టిలోని ఏ శక్తీ నశింప చెయ్యలేదు.**

7. నా ఆశ, విశ్వాసం మీలాంటి యువతపైనే. నామాటలలోని తత్వాన్ని, యథార్థాన్ని, సరిగ్గా అర్థం చేసుకోండి. ఆ ఆలోచనల స్ఫూర్తితో కార్యోన్ముఖులవ్వండి... మీకు చాలినంతగా సలహాలనిచ్చాను. అందులోనుండి, **ఏ కొన్నింటినైనా ఆచరనలో పెట్టండి. అలా ఆచరించడానికి మీరు పూనుకున్నప్పుడు– నా మాటలను మీరు ఆలకించడం సార్థకమైనదని ఈ లోకం గ్రహిస్తుంది.**

❁

మీరు చదువదగ్గ మా ప్రచురణలు :

1 వ ప్రచురణ : **"మీ మార్గం – మీ గమ్యం"** మీ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకునేందుకు స్ఫూర్తినిచ్చే సలహాలు, ఆత్మీయ సూచనలు. HUMAN VALUE ORIENTED PERSONALITY DEVELOPMENT - Presented by Prof. Vangapally Viswanadham and Vegesna Govinda Raju (20 Pages Rs.4/-)

2 వ ప్రచురణ : **PERSONALITY DEVELOPMENT**- Presented by Prof. Vangapally Viswanadham **(20 P. Rs.4/-)**

3 వ ప్రచురణ : **" YOU AND YOUR LIFE... Your Way ... Your Destination "** Human Value oriented Personality Development - English adaptation of popular Telugu Book **" Mee Margam - Mee Gamyam"**-Presented by Prof. V.Viswanadham and V. Govinda Raju (**28 Pages Rs.6/-**)

4 వ ప్రచురణ : **"వ్యక్తిత్వ వికాసం"** – కార్యాచరణను ప్రోత్సహించే ఆలోచనలు, సూచనలు–ఆచార్య వి. విశ్వనాథం, డా॥ జి.ఎల్.కె. దుర్గల సమర్పణ **(36 పేజీలు రూ. 8/–).**

5 వ ప్రచురణ : "369 మంచి ముత్యాలు" (స్ఫూర్తినిచ్చే మంచి ఆలోచనలు) – సమర్పణ : వేగేశ్న గోవిందరాజు (20 పేజీలు రూ. 5/–)

6 వ ప్రచురణ : "మీ జీవితంలో ఉందిలే మంచికాలం ముందు ముందునా..." సంకలనం : వేగేశ్న గోవిందరాజు (20 పేజీలు రూ. 5/–)

7 వ ప్రచురణ : "369 మంచి మాణిక్యాలు" (స్ఫూర్తినిచ్చే మంచి ఆలోచనలు) – సమర్పణ : వేగేశ్న గోవిందరాజు (20 పేజీలు రూ. 5/–)

" We must become the change we want to see " ~ Mahathma Gandhi

మానవతా విలువలతో కూడిన వ్యక్తిత్వ వికాసం

కార్యాచరణను ప్రోత్సహించే ఆలోచనలు, సూచనలు.

మీరు ముందుకు సాగేముందు ఒకమాట....

మనతరంలో అత్యంతప్రభావాన్ని చూపించిన ఆలోచనేదంటే,– మానవులు తమ వైఖరులను మార్చుకోవడం ద్వారా తమ జీవితాలను మార్చుకోగలిగిన అవకాశం, సామర్థ్యం కలిగివుంటారనే ఆలోచన ఆవిష్కరింపబడటం.

"ఒక్క ఆలోచనను చేపట్టండి. ఆ ఒక్క ఆలోచనను మీ జీవిత సర్వస్వంగా స్వీకరించండి. ఆ ఒక్క దాని గురించే ఆలోచించండి, కలలు కనండి, జీవించండి. మీ మేథస్సు, కండరాలు, నరనరాలు.... కేవలం ఆ ఒక్క ఆలోచనతో నిండివుండేలా చూడండి. మిగిలిన అన్ని ఆలోచనలను దూరం పెట్టండి. ఇదీ **అనుకున్నది సాధించేందుకు అవలంభించవలసిన పద్ధతి.....** **– స్వామి వివేకానంద.**

"తాము ఏమవ్వగలమని సంపూర్ణంగా విశ్వసిస్తారో, అది సాధించగలరన్న విషయం అనేక సందర్భాలలో కనబడుతూ వుంటుంది. నేనేదైనా చేయలేను అనే భావన వస్తే, ఆ భావన నన్ను ఆ పనిని చేయలేని వానిగా చేస్తుంది. **కానీ నేను చేయగలను అని విశ్వసిస్తే, అది చేసి చూపించే సామర్థ్యం నాకు వచ్చి చేరుతుంది – ప్రారంభంలో ఆ సామర్థ్యం నాలో వుండక పోయినప్పటికీ".** **– మహాత్మాగాంధి.**

"ఆలోచనలే ప్రగతిని సాధిస్తాయి. భవిష్యత్తును దివ్యంగా దర్శింపచేస్తాయి. ఆలోచనారహితంగా వుండటమే, వ్యక్తినిగాని, సంస్థనుగాని, దేశాన్ని గాని నాశనం చేస్తాయి. మీలో నిజాయితీవుంటే చాలు, మరింకేమీలేకపోయినా నష్టంలేదు. మీలో నిజాయితీలేనప్పుడు ఇంకేమున్నా లాభం వుండదు. **జాగృతపరచబడిన యువత మేథస్సులే దేశాన్ని తీర్చిదిద్దడానికి కావలసిన అత్యంతశక్తివంతమైన ఐశ్వర్యం.** **– ఎపిజె. అబ్దుల్ కలామ్, మన భారత రాష్ట్రపతి**

వ్యక్తిత్వ వికాసం గురించి అనేక అంశాలపై, ఉపన్యాసాలనిస్తూ, విద్యార్థులకు, యువతకు, ఉద్యోగస్థులకు ప్రేరణ కలిగిస్తూ, వారు తమను తాము మరింతమెరుగైనవారిగా తీర్చిదిద్దుకునేలా ప్రోత్సహించడం – ఆ ప్రోత్సాహం చెక్కుచెదరకుండా స్థిరంగా వుండేట్లు చూడటం – ఆ నిబద్ధతతో వారు చక్కని వ్యక్తిత్వాలను వికసింపచేసుకొని, ఈ దేశ సౌభాగ్యాన్ని సుసంపన్నం చేసే వారిగా మలచడం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాము.

మాతృభాష తెలుగుపై వున్న మమకారం కొద్దీ, మిత్రులు శ్రీ వేగేశ్న గోవిందరాజుగారితో కలిసి, **"మీ మార్గం–మీ గమ్యం"** అనే చిన్న పుస్తకాన్ని తెలుగులో వెలువరించడం జరిగింది. ఈ పుస్తకంలో, మానవతా విలువలతో కూడిన వ్యక్తిత్వ వికాసంలోని కొన్ని అంశాలను పొందుపరిచాము. ఆ పుస్తకం, లాభం కోసం కాకుండా, 1,00,000 ప్రతులకు పైగా మొదటి సంవత్సరంలో అందించడం జరిగింది. అదే పుస్తకాన్ని ఇంగ్లీషులో వెలువరించాము. ఈ ప్రయోగం అందించిన అనుభవం, సహృదయప్రోత్సాహం, ఇంగ్లీషులోకూడా **Personality Development** అనే మరొక చిన్న పుస్తకం వెలువరించే సాహసాన్నిచ్చింది. ఆ ఇంగ్లీషు పుస్తకానికి స్వేచ్ఛానుసరణే ఇప్పుడు మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకం.

వృత్తిపరంగా ఇంగ్లీషు, తెలుగు పుస్తకాలను చదువుతూవుండటం వాటిలోనుండి నచ్చిన అంశాలను వ్రాసిపెట్టుకోవడం, నా ఉపన్యాసాలలో వాటిని వాడుకోవడం, అనేక సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతున్నది. అలా వ్రాసి పెట్టుకోవడం మొదలు పెట్టిన తొలిరోజుల్లో, చాలా సందర్భాల్లో ఆయా రచయితల భావాలను నాకు నచ్చిన విధంగా, నా మాటలలోనూ, ఒక్కోసారి యథాతథంగా వారి మాటలలోనూ వ్రాసిపెట్టుకున్నాను. ఇలా కొనసాగిన పరంపరలో, ఆయా పుస్తకాల పేర్లు, రచయితల, ప్రకాశకుల పేర్లు, అన్ని సందర్భాలలోనూ వ్రాసిపెట్టుకోలేదు. ఇప్పుడు మళ్ళీ, అవన్నీ వెదికి పట్టుకొని సేకరించడం దాదాపు అసాధ్యం. **ఇవి నా వ్యక్తిగత ఉపయోగానికై పనికివస్తాయని వ్రాసుకున్న నా నోట్సు.** వ్యాపార దృష్టితో లాభాలు సంపాదిద్దామనే డబ్బు ధ్యాసతో కాకుండా, వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి వీలైనంత తక్కువ ధరకు ఈ విషయాలు అందించి ప్రేరణ కలిగిద్దామనే ఆశయంలోని ఆంతర్యం, ఇంత స్పష్టంగా, నిజాయితీగా, నేను చెబుతున్న వాస్తవాన్ని సహృదయంతో మీరందరూ గుర్తిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. ఎందరో మహానుభావులు, అందరికీ వందనములు అన్నట్లు – ఈ ఆలోచనలను ప్రవచించిన మేథావులందరికీ, నాకెన్నో విషయాలను నేర్పించిన నా గురువులందరికీ, నా ఉపన్యాస కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ద్వారా తమ ప్రశ్నలద్వారా, ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగానూ ప్రోత్సహించిన అందరు శ్రోతలకూ, మనసారా కృతజ్ఞతలు.

మా మిత్రులు ఆచార్య పి.ఎల్. విశ్వేశ్వరరావు గారు ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలోని ఆర్ట్స్, సోషల్ సైన్సెస్ కళాశాల ప్రధానాచార్యులుగా సెప్టెంబరు 2006లో మొదటిసారి, జనవరి 2007లో మరోసారి, వారి

... 3వ టైటిల్ పేజీలో...>

>... 2వ టైటిల్ పేజీ నుండి...>

విద్యార్థులకోసం ఇప్పించిన ఉపన్యాసాల పరంపర సందర్భంగా – "విద్యార్థి మిత్రులకు అందించిన ఇంగ్లీషు కరపత్రాల సంకలనంగా, ఇంగ్లీషులోవెలువరించిన పుస్తకానికి ఇది స్వేచ్ఛాను సరణ.

ఈ 11 అంశాలపై ఉపన్యాసాలు జరిగాయి.

(1) Becoming Better for Students – బాగుపడటం ఎలా? – విద్యార్థుల కోసం
(2) Becoming a Better Student – మెరుగైన విద్యార్థిగా మారడం ఎలా?
(3) Self Management for Self Development – స్వీయ అభివృద్ధికి స్వయం నిర్వహణ
(4) Motivation & Goal Setting – ప్రేరణ, లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం
(5) Communication Skills – భావప్రకటనా నైపుణ్యాలు
(6) Time Management for Students – సమయ నిర్వహణ – విద్యార్థులకోసం
(7) How to Excel in work? – పని సామర్థ్యంలో ఉన్నతస్థాయి నైపుణ్యాలను పొందడం ఎలా?
(8) Handling the Emotion of Love – "ప్రేమ" – ఈ భావోద్వేగంతో మెలగడం.
(9) Human Values – మానవతా విలువలు
(10) Secrets of Success – విజయ రహస్యాలు
(11) Personality Development and Small Group Activity – వ్యక్తిత్వ వికాసం–చిన్న బృందాల పద్ధతిలో కార్యకలాపాలు.

పై ఉపన్యాసాలకు వచ్చిన ప్రతిస్పందన పుస్తక రూపానికి ప్రేరణ అయ్యింది. అక్షర రూపం దాల్చినప్పుడు మరింకెందరికో అందుబాటులోకి వస్తుందన్న అంశం ఈ పుస్తకానికి, ఈ స్వేచ్ఛానుసరణకు ప్రేరణ అయ్యింది.

పైన పేర్కొనిన 11 ఉపన్యాసాల ఆడియో సిడిలు, (live recording) ఆ 11, పవర్‌పాయింట్ ప్రెజంటేషన్‌లు (PPTs) సిడిలు మొదలైనవి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

పరాజయం పాలవుతామేమో అనే అనుమానంతో, భయంతో, ఏ ప్రయత్నమూ చేయకుండా వూరకుండి పోవటంకన్నా, సాహసోపేతంగా, ఫలితమేదైనా, ముందుకు సాగిపోయేవారే మెరుగైన వ్యక్తిత్వాన్ని సాధిస్తారు. సమాచారాన్ని సేకరించటం మాత్రమే విజయానికి సరిపోదు. విజయం సాధించాలంటే, తెలిసిన దానిని ఆచరణలో పెట్టాలి. ఆచరణ నిచ్చిన అనుభవాలనుంచి కార్యాచరణను సరిదిద్దుకోవాలి. **సడలని పట్టుదల, కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వం, విజయానికి పునాదులు.** తమ కృషిపై తమకు నమ్మకం ఏర్పడినప్పుడే ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడుతుంది. మనమేమిటో, మన సామర్థ్యమేమిటో కార్యక్షేత్రంలో అడుగుపెట్టకుండా తెలుసుకోవటం కుదరదు. అందుకే "సుఖంగా, కులాసాగా ఉండే పరిధి (Comfort Zone) నుండి బయటకు రావాలి. సవాలు పరిధి (Challenge Zone) లోకి చొచ్చుకొని పోవాలి." ఒక పరిధి నుంచి బయటపడి మరో ఉన్నత, విస్తృత పరిధిలోకి పయనించేందుకు ప్రయత్నం తొలిమెట్టు. మీలో అంతర్లీనంగా దాగిఉన్న సామర్థ్యాలను వెలికితీయడం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీ ఆలోచనాశక్తి, భవిష్యత్తుకై కలలుగనే ఊహాశక్తి, మీ పట్టుదల, మీ క్రమశిక్షణ, మీ నిబద్ధత, "అపజయాన్ని అంగీకరించను, విజయాన్ని సాధించాలి"– ఇవీ మీ భవిష్యత్తుకై మీరు పెట్టాల్సిన పెట్టుబడి. **స్వీయ అభివృద్ధికై మీ ప్రయాణంలో తొలి అడుగు ఇప్పుడే వెయ్యండి.**

మంచి మనసుతో మేము చేస్తున్న ఈ చిన్న ప్రయత్నం మీరు బాగుపడటానికి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోవటానికి, మరింకెన్నో ప్రముఖమైన విషయాలను తెలుసుకోవటానికి, స్ఫూర్తినిస్తుందని ఆశిస్తున్నాము. **ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత ఇందులోని విషయాలను మెరుగు పరచటానికి మరింత ఉపయోగకరంగా వుండేలా తీర్చిదిద్దడానికి మీ సూచనలను, సలహాలను, పోస్టుకార్డు ద్వారా లేదా ఫోనుద్వారా దయచేసి తెలపండి.**

మీ అభివృద్ధిని ఆకాంక్షిస్తూ..... శుభాకాంక్షలతో

ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం
ఫోన్: **040–2722 3383**

డా॥ జి.ఎల్.కె. దుర్గ
ఫోన్: **040–2756 7977**

(రాత్రి 8–00 నుంచి 9–00 గం॥ల వరకు)

చదవదగిన, చదివి మననం చేయదగ్గ ఆలోచనలు

1. కేవలం జీవించడానికే కాకుండా, ఎందుకోసం జీవిస్తున్నామో తెలుసుకొని, గర్వించదగ్గ జీవితం జీవించడానికి ప్రయత్నించాలి.

2. ప్రతి ఒక్కరి హృదయంలోనూ ఒక మంచి విషయం దాక్కొని వుంది. మీరెంత గొప్పవారు కాగలరో, మీరెంతగా ప్రేమను పంచి, మంచిని పెంచగలరో, మీరెంతటి ఘనకార్యాలను సాధించగలరో, నిగూఢంగా వున్న, నిద్రాణంగా వున్న మీ శక్తిసామర్థ్యాలు ఏపాటివో, మీరు ప్రయత్నిస్తే తెలుసుకునే అవకాశం మెండుగా వుంది.

3. ఒక్కరే, కేవలం ఒకేఒక వ్యక్తి, మీ జీవితాన్ని మార్చగలరు. అది " మీరే " అని మీరు గుర్తిస్తే చాలు. మీరు మారాలని నిర్ణయించుకోనప్పుడు, మరింకెవరూ మిమ్మల్ని మార్చలేరు.

4. నమ్మకం – అదృశ్యంగా వున్నదానిని సాకారం చేస్తుంది. ఆకారం లేని దానిని దర్శించేలా చేస్తుంది. అసంభవం అనుకున్న దానిని సుసాధ్యం చేస్తుంది.

5. ఏదైనా పని ప్రారంభించడానికి మీరు గొప్పవారై వుండనక్కర లేదు. మీరు గొప్పవారవ్వాలనుకుంటే మాత్రం పని ప్రారంభించడం మినహా మరో మార్గాంతరం లేదు.

6. విలువలతో కూడిన దేనికైనా, అవసరమైతే ఎదురు నిలిచి పోరాడగలిగే పటిమ మీలో లేనట్లయితే, మీరు ఏప్రలోభానికైనా లొంగి పతనమయ్యే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

7. తమనుతాము బాగుపరచుకోవడానికిగాని, తద్వారా ఈ ప్రపంచాన్ని బాగు పరచడానికి గాని, ఒక్క క్షణంసేపైనా ఆలస్యంచేయకుండా తక్షణం కృషి ప్రారంభించే అవకాశం అందరికీ, ప్రతిక్షణం అందుబాటులోనే వుంటుందన్న విషయం ఎంత విస్మయపరిచే సత్యం! ఎందుకు విస్మరిస్తున్న సత్యం?

8. సంతోషంగా వుండే స్థితి–విలువలతో కూడిన విజయాలను సాధించినపుడే సొంతమవుతుంది.

9. ఎంత దయనీయమైన స్థితి!?! ఎంతోమంది తమ సంశయాలను విశ్వసిస్తూ, తమ విశ్వాసాలను సంశయిస్తూ, తమ జీవిత కాలాన్ని గడిపేస్తూ వుంటారు!?! అనుమానాలు లేకుండా మన నమ్మకాలపై పరిపూర్ణమైన విశ్వాసముంచి జీవించాలని మనం ఎందుకు నిర్ణయించుకోకూడదు?

10. పొందిన ప్రేరణను, పట్టుదలతో సంరక్షించుకొని, ఊహలకు రెక్కలు విప్పుకునే స్వాతంత్ర్యాన్నిస్తే ప్రేరణ సాకార రూపందాలుస్తుంది. విజయం సుసాధ్యమవుతుంది.

11. పరిస్థితులు విధించే పరిమితులకన్న, చుట్టూవున్న వాతావరణంలోవున్న నిరాశా నిస్పృహలకన్న తమలో ఏదో విభిన్నమైన ప్రత్యేకత వుందన్న విశ్వాసంతో కృషిచేసినవారు తప్ప, ఇతరులెవ్వరూ ఏ ఘనకార్యాన్నీ సాధించలేరు. ఎదురొడ్డి నిలిచిన వారికే, ఎదురేగి స్వాగతాలు పలుకుతుంది ఈ ప్రపంచం.

12. అంతా మీ మనస్సులోనే దాక్కునివుంది. ఆ మనస్సులోనే ప్రతిదీ ఆరంభమవుతుంది. మీకేం కావాలో మీరు తెలుసుకుంటే అది సాధించటానికి కావలసిన తొలిమెట్టును మీరు ఎక్కినట్లే.

13. మీ ఆలోచనలను మెరుగుపర్చుకోండి, మార్చుకోండి. మీ చుట్టూవున్న ప్రపంచంలో మార్పు సాధ్యమవుతుంది.

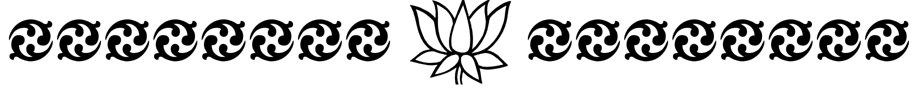
14. నిరంతర కృషి, పట్టుదలతోకూడిన సాధన, (కేవలం బలం, లేదా తెలివిమాత్రం సరిపోవు), మీలో నిగూఢంగా వున్న సామర్థ్యాలను, వెలికి తీయడానికి అవసరమవుతాయి.

15. అదృష్టమంటే – అవకాశాన్ని సంసిద్ధత ఢీకొన్న క్షణం.

VAKDEVI, ✆ +91-40-27673772

రూ.8/-

4వ
ప్రచురణ



మానవతా విలువలతో కూడిన

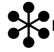
వ్యక్తిత్వ వికాసం

కార్యాచరణను ప్రోత్సహించే ఆలోచనలు, సూచనలు

PERSONALITY DEVELOPMENT (With Human Value orientation)
- THOUGHTS & HINTS for Action Planning

అనే ఇంగ్లీషు పుస్తకానికి తెలుగు స్వేచ్ఛానుసరణ

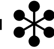
ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం ❁ డా॥ జి. ఎల్. కె. దుర్గ



స్ఫూర్తి:

లక్షలాది ప్రతులు అందించాలనే
సత్సంకల్ప లక్ష్యంతో
సహృదయుల సహకారాన్ని ఆశిస్తున్నాం.
మీరూ ఆశీర్వదించండి.





గోరంత దీపం
కొండంత వెలుగు



మంచి పుస్తకం నీడన
మీ మనసెంతో చల్లన

పూలబాట ప్రచురణలు
హైదరాబాద్ - 500 072

రూ.8/- 36 పేజీలు
2010